

GUIA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMÍSSÍVEIS E DE AUTOCUIDADO PARA IMIGRANTES VENEZUELANOS

AUTORAS:

Maria Salabá Pereira Belém
Cleisiane Xavier Diniz
Maria de Nazaré de Souza Ribeiro





Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

B428g

Belém, Maria Salabá Pereira

Guia de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e autocuidado para imigrantes venezuelanos / Maria Salabá Pereira
Belém . Manaus : [s.n], 2024.

70 f.: color.; 21,0 cm.

Dissertação - Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública - ProEnSP/UEA- Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2024.

Inclui Bibliografia.

Orientador: Diniz, Cleisiane Xavier.

Coorientador: Ribeiro, Maria de Nazaré de Souza.

1. Enfermagem. 2. Doenças crônicas não transmissíveis. 3. Tecnologia em saúde. 4. Imigrantes e emigrantes. 5. Venezuela. I. Diniz, Cleisiane Xavier (Orient.) II . Ribeiro, Maria de Nazaré de Souza (Coorient.) III. Universidade do Estado do Amazonas. IV. Título

CDU(1997)616-083:614(043.3)

FICHA TÉCNICA - AUTORAS



MARIA SALABÁ PEREIRA BELÉM



Enfermeira, Docente da UniNorte Manaus, Membro do Núcleo de Educação Permanente e Humanização do SPA Joventina Dias-SES-AM, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Membro do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidades-LAPECSH. Consultora Ad hoc do Programa Ciência na Escola PCE da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas – FAPEAM.

Currículo

Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2137238142688016>

CLEISIANE XAVIER DINIZ



Enfermeira. Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Pós-Doutorado pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS) pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Luterana do Brasil -ULBRA/RS. Professora Adjunta na Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/1618002939478141>

MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO



Enfermeira. Vice coordenadora e Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Pós-Doutorado pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS) pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Professora Adjunta na Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Líder do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidade LaPeCSH.

Currículo

Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2548588402135708>

COLABORADORES - TRADUCTORES

JORGE LUIS LÓPEZ-LOZANO

ELISNAZARETH DEL CARMEN NATERA LARA

APRESENTAÇÃO

Saudações! É uma honra apresentarmos este "Guia de Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e Autocuidado" dirigido aos imigrantes venezuelanos residentes no Brasil. Trata-se de um Produto Tecnológico Educativo-Social, desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP) - Mestrado Profissional em Saúde Pública, da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), Fundação de Amparo à Pesquisa do Amazonas (FAPEAM) e do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidades-LaPeCSH.

O objetivo deste Guia é fornecer apoio e gerar impactos positivos no enfrentamento e na prevenção das DCNT's em imigrantes venezuelanos residentes no Brasil, mais especificamente em Manaus (AM).

O Guia inclui informações sobre Diabetes, Hipertensão Arterial (pressão alta), Câncer de mama e Câncer do colo de útero, consideradas DCNT muito presentes na população venezuelana. Dentre as informações, acreditamos ser importante orientar nosso público a controlar sua pressão, realizar exames de rotina e aderir ao tratamento. Incluímos ainda informações sobre os direitos dos imigrantes no Brasil, incluindo acesso aos serviços de saúde. Conta, ainda, com uma seção dedicada à rede de serviços de saúde disponível no Brasil, com informações sobre como agendar consultas, acesso a exames e medicamentos, além de explicar o funcionamento do sistema público de saúde.

Agradecemos a todos os parceiros e colaboradores que tornaram possível a criação deste Guia. Esperamos que seja útil para os imigrantes venezuelanos residentes no Brasil, ajudando-os a tomar decisões informadas sobre sua saúde e a se integrar ao sistema de saúde brasileiro.

O autocuidado é essencial para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Por isso, esperamos que ele seja amplamente utilizado. Juntos, podemos promover o autocuidado, prevenir as DCNT's ou orientar aqueles que já possuem uma dessas doenças instaladas.

As autoras

SUMÁRIO



01 HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

09

O QUE É PRESSÃO ALTA?
COMO É CLASSIFICADA A PRESSÃO ALTA?
O QUE SEU CORPO PODE SENTIR SE A PRESSÃO ESTIVER ALTA?
O QUE CAUSA A PRESSÃO ALTA?
QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ARTERIAL DESCONTROLADA?
A PRESSÃO ALTA TEM CURA?
EXISTE TRATAMENTO SEM A UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS?
MEDIDAS PARA DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ALTA.
COMO FUNCIONA O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO PARA PRESSÃO ALTA?
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER SE INTERROMPER OS REMÉDIOS.
DICAS IMPORTANTES PARA SEGUIR.

02 DIABETES MELLITUS (AÇÚCAR ALTO NO SANGUE)

25

O QUE É DIABETES?
CLASSIFICAÇÃO DO DIABETES MELLITUS
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER EM PESSOAS COM DIABETES
QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA TER DIABETES?
NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE
MEDIDAS PARA PREVENIR O AUMENTO DO AÇÚCAR NO SANGUE
COMO TRATAR O AÇÚCAR ALTO NO SANGUE
TIPOS DE APRESENTAÇÃO DE INSULINA
COMO UTILIZAR A INSULINA INJETÁVEL
A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM OS PÉS.
O DIABETES MELLITUS TEM CURA?
COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DO DIABETES MELLITUS?
COMO REALIZAR O TESTE DE GLICEMIA EM CASA?

03 CÂNCER DE MAMA

42

O QUE É CÂNCER DE MAMA?
SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA?
COMO FAZER O AUTOEXAME DE MAMA
COMO CONFIRMAR O CÂNCER DE MAMA?
QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA?
COMO POSSO DIMINUIR OS RISCOS DE CÂNCER DE MAMA?
O CÂNCER DE MAMA TEM CURA?





04	CÂNCER DO COLO DE ÚTERO	51
	O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO DO HPV? COMO PREVENIR O CÂNCER DO COLO DE ÚTERO? QUAIS FATORES AUMENTAM OS RISCOS DE CÂNCER DE COLO DE ÚTERO QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DO COLO DE ÚTERO? O CÂNCER DO COLO DE ÚTERO TEM CURA?	
05	DIRECIONAMENTO NO SUS	58
	O QUE É UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS)? DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA FAZER O CARTÃO SUS QUAIS ATENDIMENTOS SÃO REALIZADOS NA UBS ONDE ENCONTRAR UMA UBS MAIS PRÓXIMA EM MANAUS?	
06	CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
07	REFERÊNCIAS	66



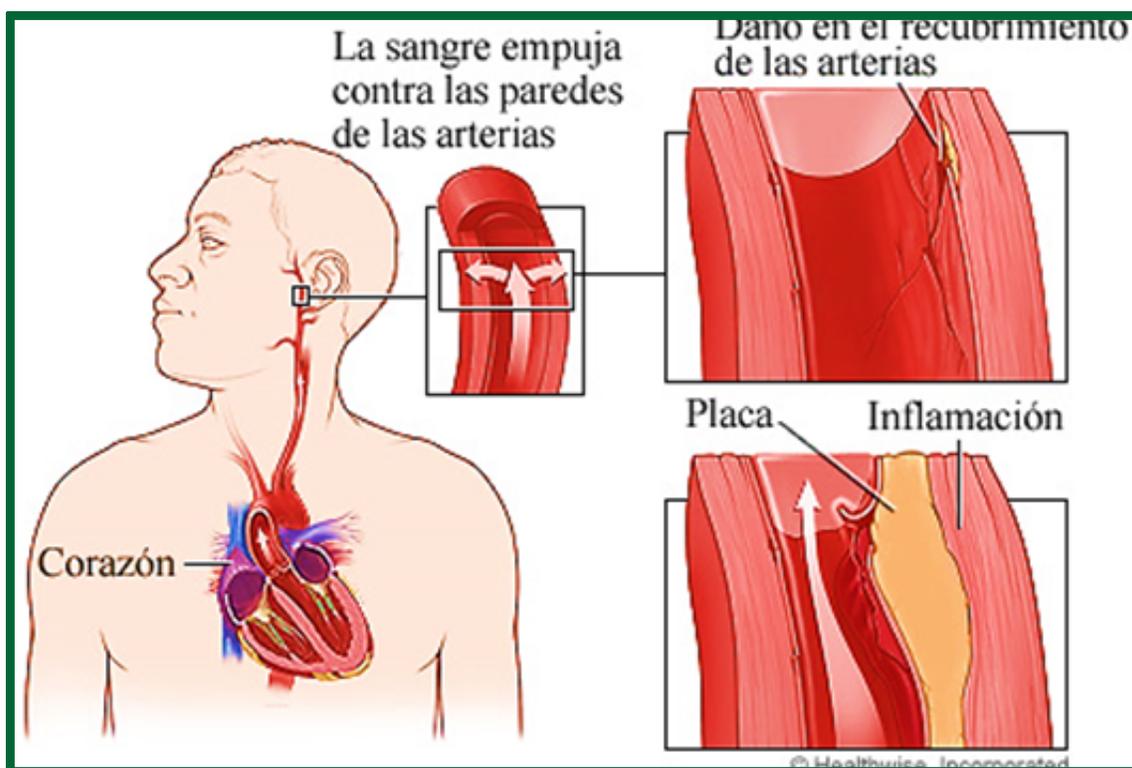


**HIPERTENSÃO
ARTERIAL
(PRESSÃO ALTA)**

01. PRESSÃO ALTA

O que é a Pressão Alta?

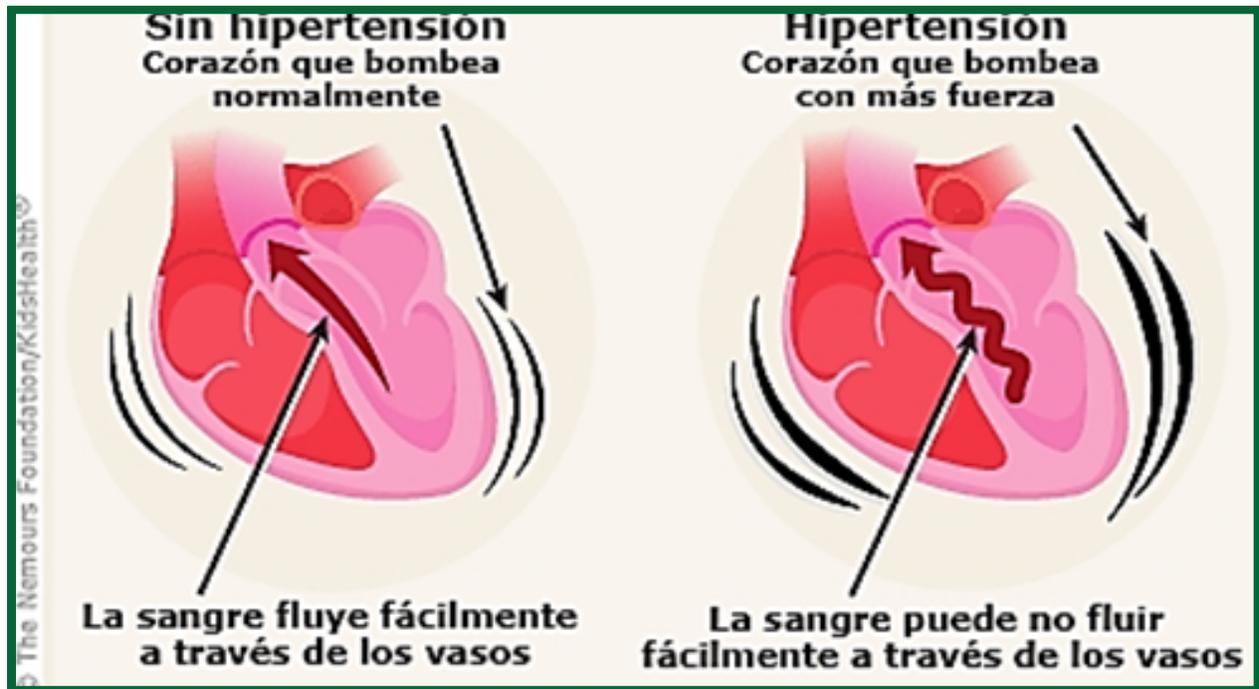
A Pressão Alta é o aumento da Pressão nas artérias. As artérias são vasos sanguíneos presentes em todo o corpo. Quando o sangue sai do coração, ele é bombeado para dentro dessas artérias. A força que esse coração usa para empurrar o sangue é chamada de pressão arterial.



Todo mundo tem uma pressão arterial, que deve ser Normal. Mas, em alguns casos, a pressão aumenta além do normal e isso não é bom. É aí que identificamos a Pressão Alta, que os profissionais de saúde chamam de Hipertensão Arterial. Às vezes tem sintomas, outras vezes a pessoa não sente nada e isso é muito perigoso.



Pode acontecer por várias causas e, muitas vezes, está associada a mudanças nas funções ou nas estruturas do coração, do cérebro, dos rins e dos vasos sanguíneos. Isso leva ao aumento do risco de doenças do coração e dos vasos sanguíneos como derrame, infarto, aterosclerose (placa de gordura dentro dos vasos) e trombose (formação de um coágulo de sangue dentro de uma veia impedindo de o sangue passar).



CONHEÇA AGORA O VALOR DA SUA PRESSÃO ARTERIAL!



COMO É CLASSIFICADA A PRESSÃO ALTA?

VALORES PARA IDENTIFICAÇÃO DE PRESSÃO NORMAL, PRÉ-HIPERTENSÃO E HIPERTENSÃO						
MÁXIMA	100	120	129	130	139	140
MÍNIMA	60	80	84	85	89	90
CLASSIFICAÇÃO	PRESSÃO NORMAL			PRÉ PRESSÃO ALTA (PRÉ-HIPERTENSÃO)		PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO)

Fonte: Adaptado das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2023

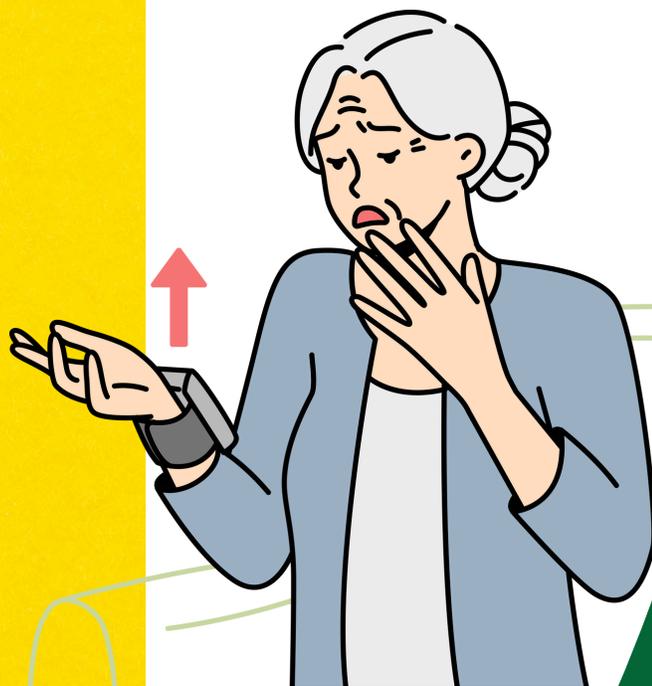
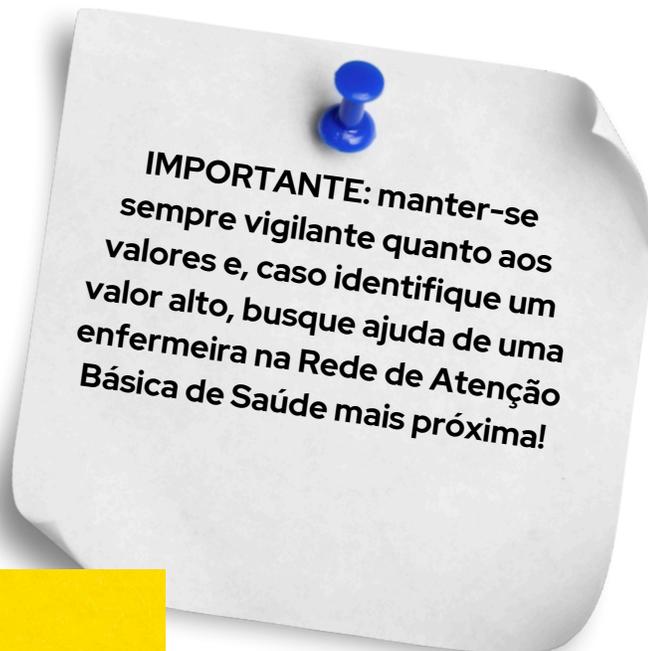


Você pode verificar sua pressão arterial no consultório ou em casa através de um aparelho de medir pressão, que pode ser digital ou manual.



O aparelho digital é mais fácil de usar. Só precisa seguir as orientações:

- 1) Sente de forma confortável e descanse por 5 minutos.**
- 2) Coloque o aparelho no pulso.**
- 3) O braço deve ficar na mesma altura que o seu coração.**
- 4) A palma da mão virada para cima.**
- 5) Ligue o aparelho e espere até que ele faça a leitura da pressão arterial.**
- 6) Anote o valor em um papel para levar para sua consulta.**



O QUE SEU CORPO PODE SENTIR SE A PRESSÃO ESTIVER ALTA?

Sinais e sintomas da pressão alta



Fonte: Brasil, 2021

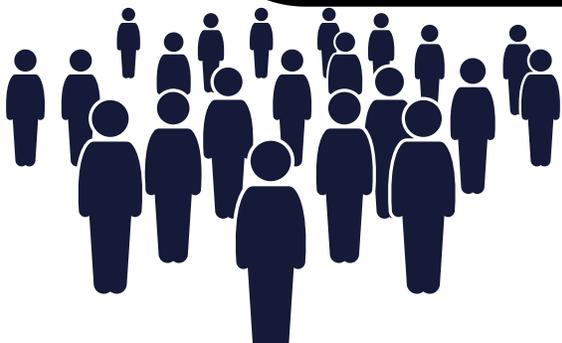
O QUE CAUSA A PRESSÃO ALTA?



Fatores não modificáveis:
Hereditariedade
(de pai/mãe para filho)
Raça (negra)
Idade
(acima de 35 anos)

Fatores modificáveis:
Obesidade
Uso de bebidas alcoólicas
Uso de cigarro
Excesso de sal
Falta de exercício físico
Estresse

Fonte: Feitosa *et al.*, 2024



QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ARTERIAL NÃO CONTROLADA?

A Pressão Alta é responsável por ocasionar infarto, derrame, várias doenças do coração e dos rins, disfunção sexual, além de proporcionar uma má qualidade de vida e ser causadora de muitas mortes. Isso reforça a importância de identificá-la (diagnosticar) o mais cedo possível.

O diagnóstico NÃO precisa de tecnologia sofisticada e a doença pode ser tratada e controlada com mudanças no estilo de vida, com acompanhamento de uma enfermeira e com medicamentos distribuídos gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

CONSECUENCIAS de la presión arterial alta



Revise.
Cambie.
Controle.

La presión arterial alta es muchas veces la primer ficha del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:



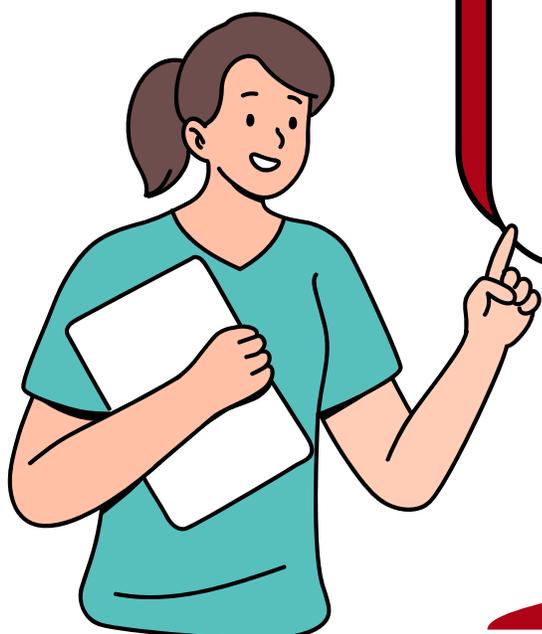
ATENÇÃO

Realizar o controle da sua pressão arterial na UBS, pelo menos 1 vez a cada ano, pode evitar infarto, derrame, várias doenças do coração e dos rins.

A PRESSÃO ALTA TEM CURA?



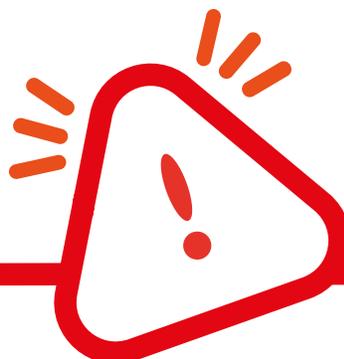
Infelizmente NÃO TEM CURA. Mesmo não tendo cura, pode ser controlada e permanecer normal com medicamentos e mudanças no estilo de vida. Nas pessoas com pressão alta, essas mudanças podem ajudar no tratamento, diminuindo a necessidade de remédios



**NÃO TEM CURA,
MAS TEM
CONTROLE!**



EXISTE TRATAMENTO SEM A UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS?



Não! É preciso tomar os medicamentos e aprender sobre as maneiras de controlar a Pressão Alta. A enfermeira da unidade de saúde pode ajudar muito nisso. Mas, vamos listar para você algumas maneiras de controlar a pressão.



O ideal é que você tome atitudes para controlar sua pressão arterial e assim conseguir fazer suas atividades diárias da forma mais tranquila possível!



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

01

Comer alimentos saudáveis

1. Procure usar o mínimo de sal no preparo dos alimentos

2. Para não exagerar no consumo de sal, evite deixar o saleiro na mesa. A comida já contém o sal necessário!

3. Leia sempre o rótulo dos alimentos verificando a quantidade de sódio presente (limite diário: 2 gramas de sódio).

4. Alimentos industrializados (salsicha, salame, presunto, linguiça e hambúrguer), enlatados (milho, palmito, ervilha etc.), molhos (ketchup, mostarda, maionese etc.) e carnes salgadas (bacalhau, charque, carne seca e defumados) devem ser evitados, porque são ricos em gordura e sal.

5. Prefira temperos naturais como alho, cebola, limão, cebolinha, salsinha, açafrão, orégano, manjericão, coentro, cominho, páprica, sálvia, entre outros.

6. Diminua o consumo de gordura. Use óleo vegetal com moderação e dê preferência aos alimentos cozidos, assados e grelhados.

7. Procure evitar bebida alcoólica e cigarro, pois eles contribuem para o aumento da pressão arterial.

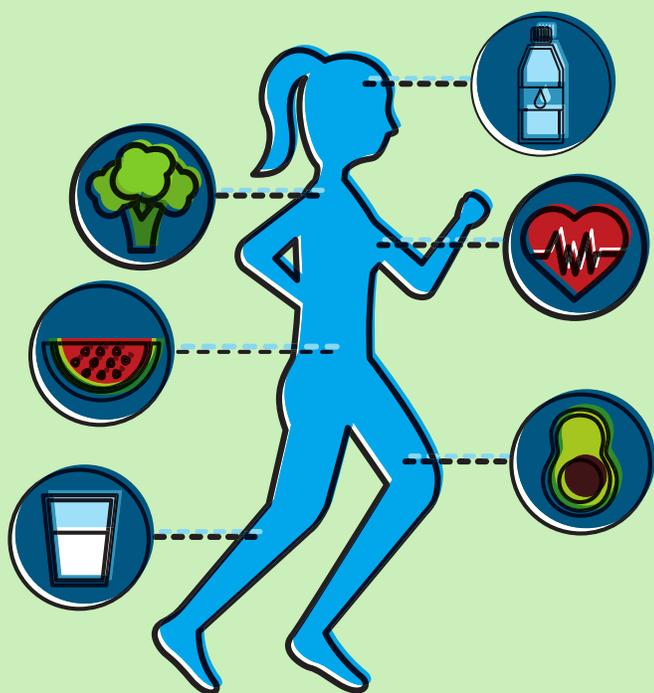
8. Consuma diariamente pelo menos três porções de frutas e hortaliças (uma porção = 1 laranja média, 1 maçã média ou 1 fatia média de abacaxi).

9. Procure fazer atividade física com orientação de um profissional capacitado.

10. Mantenha o seu peso saudável. O excesso de peso contribui para o aparecimento da pressão alta.

Medidas para diminuição da Pressão Arterial

02



Praticar exercícios físicos

Realizar caminhadas, pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias da semana. O exercício físico de baixa intensidade diminui a pressão, porque faz o coração melhorar o bombeamento do sangue.

Os exercícios físicos auxiliam na eliminação do calor e energia do corpo e isso ajuda a diminuir a pressão alta.

Atividades físicas realizadas por conta própria por pessoas hipertensas, sem uma avaliação antecipada, podem fazer mal e levar a pessoa a ter um ataque cardíaco durante a atividade. Um exercício que serve para uma pessoa, não quer dizer que sirva para outra

Reduzir o estresse

A pessoa estressada por longos períodos, corre riscos de alteração de sua pressão. Por isso, criar hábitos de melhorar o estresse, ajudará muito no controle da pressão.

Busque atividades saudáveis que ajudam a controlar o estresse, como: dança, boa conversa com amigos, prática de ioga, bons programas de televisão, cinema e outros eventos sociais e culturais.

03



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

04



Abandonar o cigarro

O fumo (cigarro, charuto, cachimbo, narguilé, rapé) e o tabaco mascado faz mal para qualquer pessoa, com pressão alta ou não.

O cigarro possui 4.700 substâncias tóxicas que causam inúmeras doenças, dentre elas estão as doenças do pulmão e as do coração. É comprovado que a pressão de uma pessoa aumenta quando ela fuma um cigarro, e seu efeito pode durar até duas horas.

Quem não fuma, mas convive com pessoas que fumam, também não escapa do perigo

Diminuir o consumo de bebida alcoólica

O consumo aumentado de bebidas alcoólicas é um fator de risco para pressão alta, porque o álcool colabora para o endurecimento das artérias do corpo, prejudicando o bombeamento do sangue que sai do coração.

É aconselhável evitar o consumo de bebidas alcoólicas, mas quando não for possível, recomenda-se que consumo de álcool NÃO ultrapasse a uma garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL), ou duas taças de vinho (12% de álcool, 250 mL) ou uma dose (42% de álcool, 60 mL) de destilados (uísque, vodca, aguardente).

Para pessoas baixas, com excesso do peso, com triglicerídeos elevados, com pressão alta e diabetes, esses valores passam a ser somente a metade recomendada.

05



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

06



Diminuir o consumo de sal

O consumo de sal está muito associado à pressão alta, mas não de maneira geral. O excesso é o grande perigo.

O sódio presente no sal retém maior quantidade de líquido e isso faz com que ocorra o aumento da pressão.

Por isso, quem não quer ter pressão alta ou quem já tem pressão alta deve diminuir o consumo de sal da alimentação e evitar acrescentar sal na comida.

Fonte: Brasil, 2014; Barroso, 2021.



**É IMPORTANTE A PESSOA
CONTRIBUIR COM ESSAS
AÇÕES QUE PODEM
MELHORAR A SUA SAÚDE E
REDUZIR OS DANOS QUE A
PRESSÃO ALTA PROVOCA.**

COMO FUNCIONA O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO PARA PRESSÃO ALTA?

Para iniciar o tratamento com medicamentos é preciso ser avaliado pelo médico para que seja diagnosticada a doença. Depois é feita a prescrição do medicamento e tudo vai depender da vontade da pessoa aderir ao tratamento para alcançar um bom resultado.

Os medicamentos para pressão alta funcionam de forma diferente. Alguns atuam na eliminação do sal do organismo pela urina, já que o acúmulo de líquido no corpo favorece o aumento da pressão. Outros ajudam a dilatar os vasos sanguíneos melhorando a função das artérias, facilitando a passagem do sangue.

Dessa forma os medicamentos vão prevenindo a ocorrência de derrames e infartos.

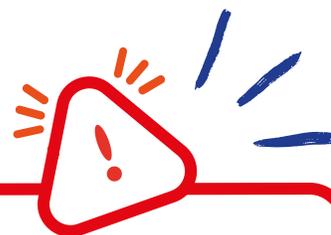
A escolha do remédio certo será de acordo com os resultados dos exames, da idade, da raça, do histórico de doenças e de outros fatores. Nem todos tomarão os mesmos medicamentos. Cada caso é um caso.



Mesmo que a pessoa não sinta um efeito aparente, não significa que o remédio não está funcionando, portanto, **NÃO PARE DE TOMAR OS REMÉDIOS**, eles são de uso **Contínuo**.

A Pressão ficará **CONTROLADA** por causa do uso dos remédios. Se caso deixar de tomar, pode aparecer diversos sinais e sintomas, ocorrer crises de pressão alta, além do risco grande de derrame cerebral e infarto.

SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER SE INTERROMPER OS REMÉDIOS



Não é porque os sinais e sintomas sumiram que irá deixar de tomar os medicamentos. A pessoa sempre pode se ajudar.



DOR DE CABEÇA

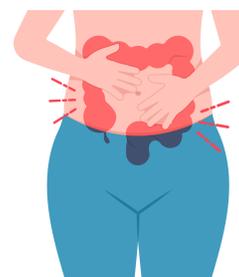
(PRINCIPALMENTE NA NUCA)



TOSSE SECA



**TONTURA, SONOLÊNCIA
E CANSAÇO**



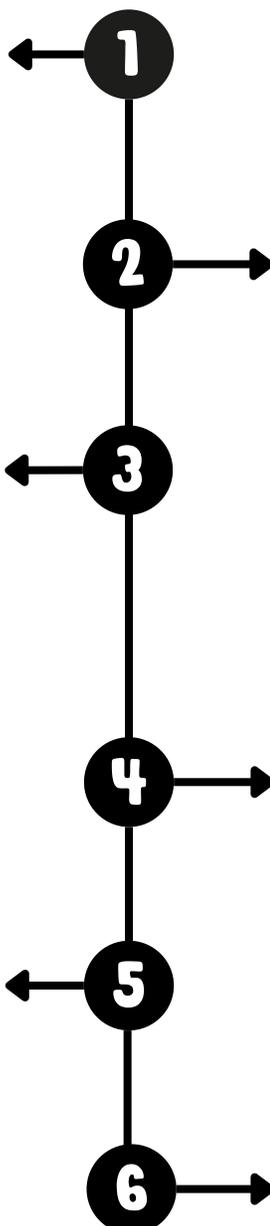
INTESTINO PRESO



CÃIMBRAS

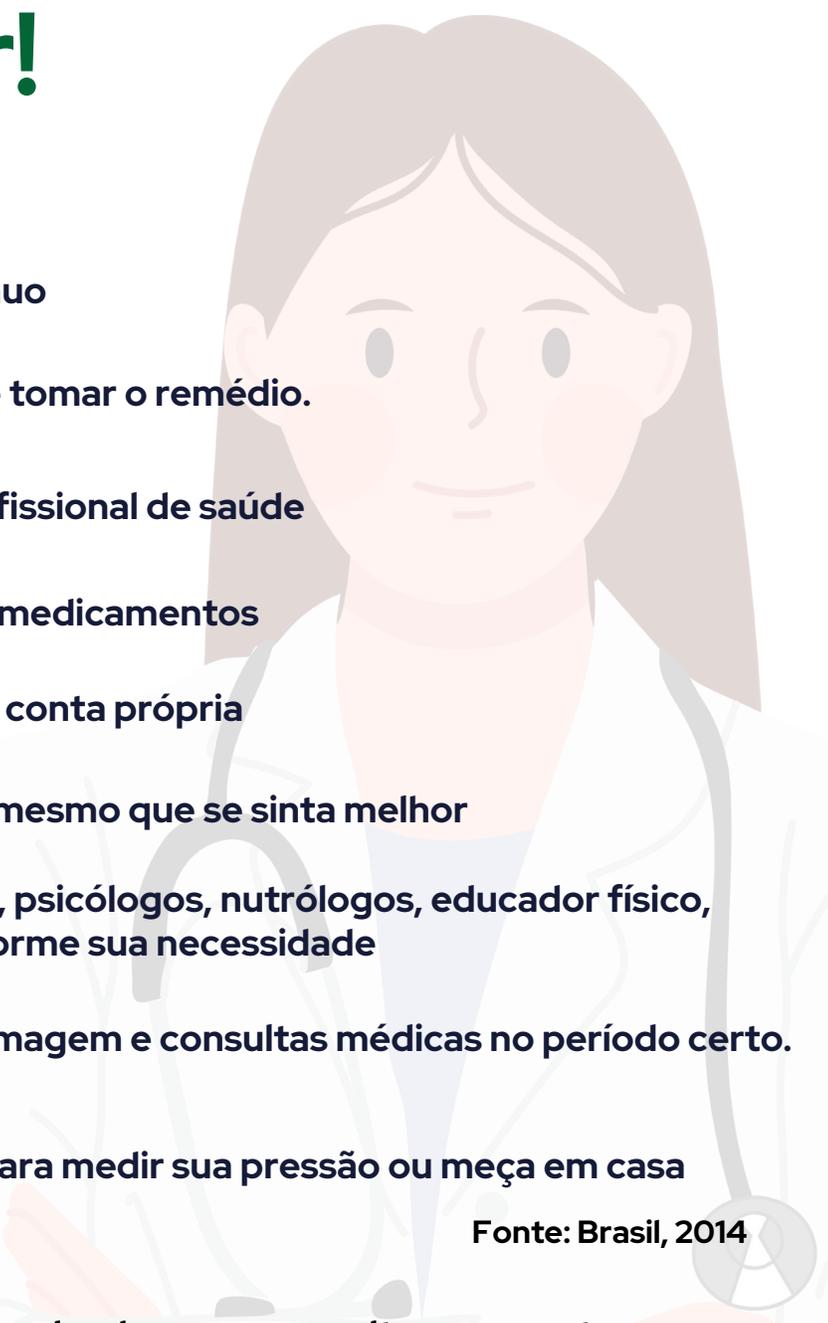


INCHAÇO NAS PERNAS



Fonte: Brasil, 2014

Dicas importantes para seguir!

- 
- ✿ O tratamento é longo e contínuo
 - ✿ Siga corretamente a forma de tomar o remédio.
 - ✿ Tire suas dúvidas com um profissional de saúde
 - ✿ Esteja atento ao término dos medicamentos
 - ✿ Não tome medicamentos por conta própria
 - ✿ Não abandone o tratamento mesmo que se sinta melhor
 - ✿ Busque apoio de enfermeiros, psicólogos, nutrólogos, educador físico, médicos, dentre outros, conforme sua necessidade
 - ✿ Realize as consultas de enfermagem e consultas médicas no período certo.
 - ✿ Procure a unidade de saúde para medir sua pressão ou meça em casa

Fonte: Brasil, 2014

Sugere-se que o intervalo de uma consulta para outra varie de acordo com o risco de cada pessoa. Alguns remédios poderão apresentar efeitos colaterais. Fique atento e se sentir alguma coisa diferente e que incomode, procure o serviço de saúde e comunique a enfermeira ou o médico:

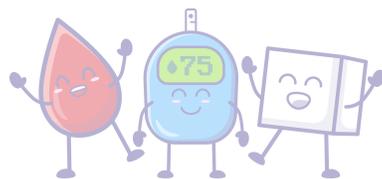
HÁ MUITAS MEDICAÇÕES QUE ESTÃO DISPONÍVEIS NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE, PELO SUS DE FORMA GRATUITA E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR. VOCÊ NÃO VAI PRECISAR COMPRAR OS REMÉDIOS PARA SEU TRATAMENTO.



**DIABETES MELLITUS
(AÇÚCAR ELEVADO
NO SANGUE)**

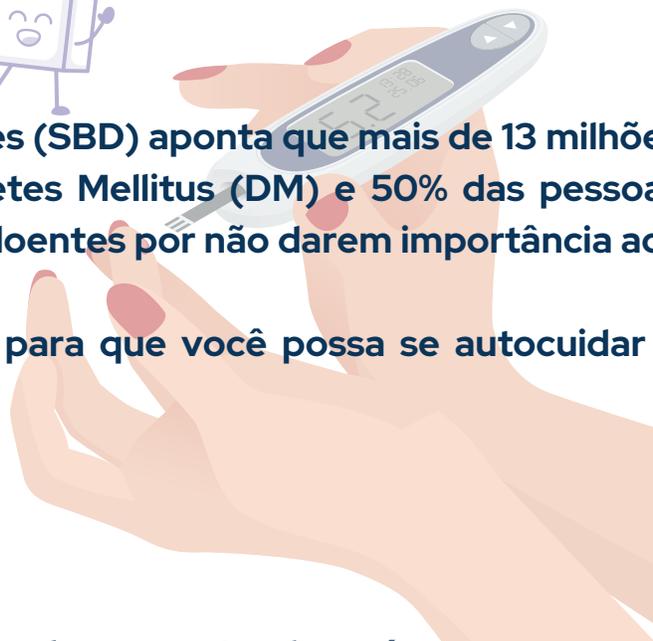


02. DIABETES MELLITUS (AÇÚCAR ALTO NO SANGUE)



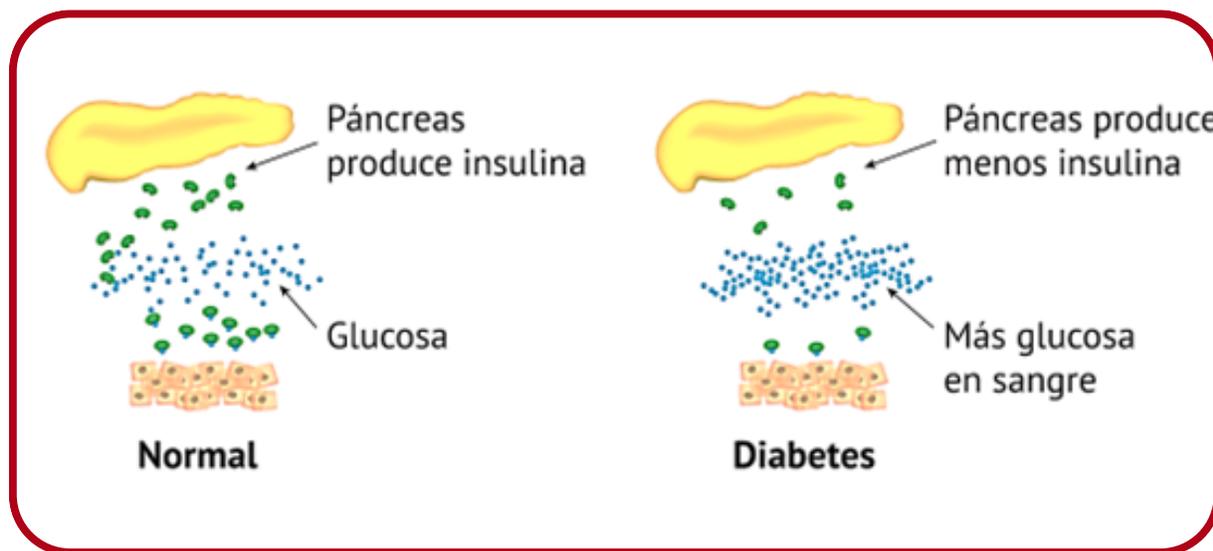
A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) aponta que mais de 13 milhões de pessoas convivem com Diabetes Mellitus (DM) e 50% das pessoas possuem pré-diabetes e ficarão doentes por não darem importância aos fatores de riscos.

Por isso, falaremos de Diabetes para que você possa se autocuidar e melhorar sua condição de saúde.



O QUE É DIABETES?

É uma doença crônica causada pelo aumento de açúcar no sangue, devido à má absorção ou produção insuficiente de insulina (hormônio produzido no pâncreas).



Fonte: <https://www.reproduccionasistida.org/el-embarazo-teniendo-diabetes/que-es-diabetes/>

A insulina é responsável por quebrar o açúcar que entra no corpo para transformar em energia. O açúcar alto no sangue pode ser classificado em:

CLASSIFICAÇÃO DA DIABETES MELLITUS SEGUNDO A SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD)

As taxas elevadas de açúcar no sangue podem trazer algumas complicações no coração, artérias, nervos, olhos e rins.

DIABETES TIPO 1

Surge na infância ou adolescência. Em algumas pessoas, o pâncreas, que produz o hormônio insulina é atingido e passa a liberar pouca ou nenhuma insulina para o corpo.



DIABETES TIPO 2

Surge na idade adulta. Aparece quando o organismo não consegue usar como deveria a insulina que produz; ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar.



DIABETES GESTACIONAL

Surge durante a gravidez. Para permitir o desenvolvimento do bebê, a mulher passa por mudanças em seu equilíbrio hormonal, e em algumas mulheres o pâncreas diminui a produção de insulina. Elas desenvolvem um quadro de diabetes gestacional, caracterizado pelo aumento do nível de açúcar no sangue.



PRÉ-DIABÉTICOS

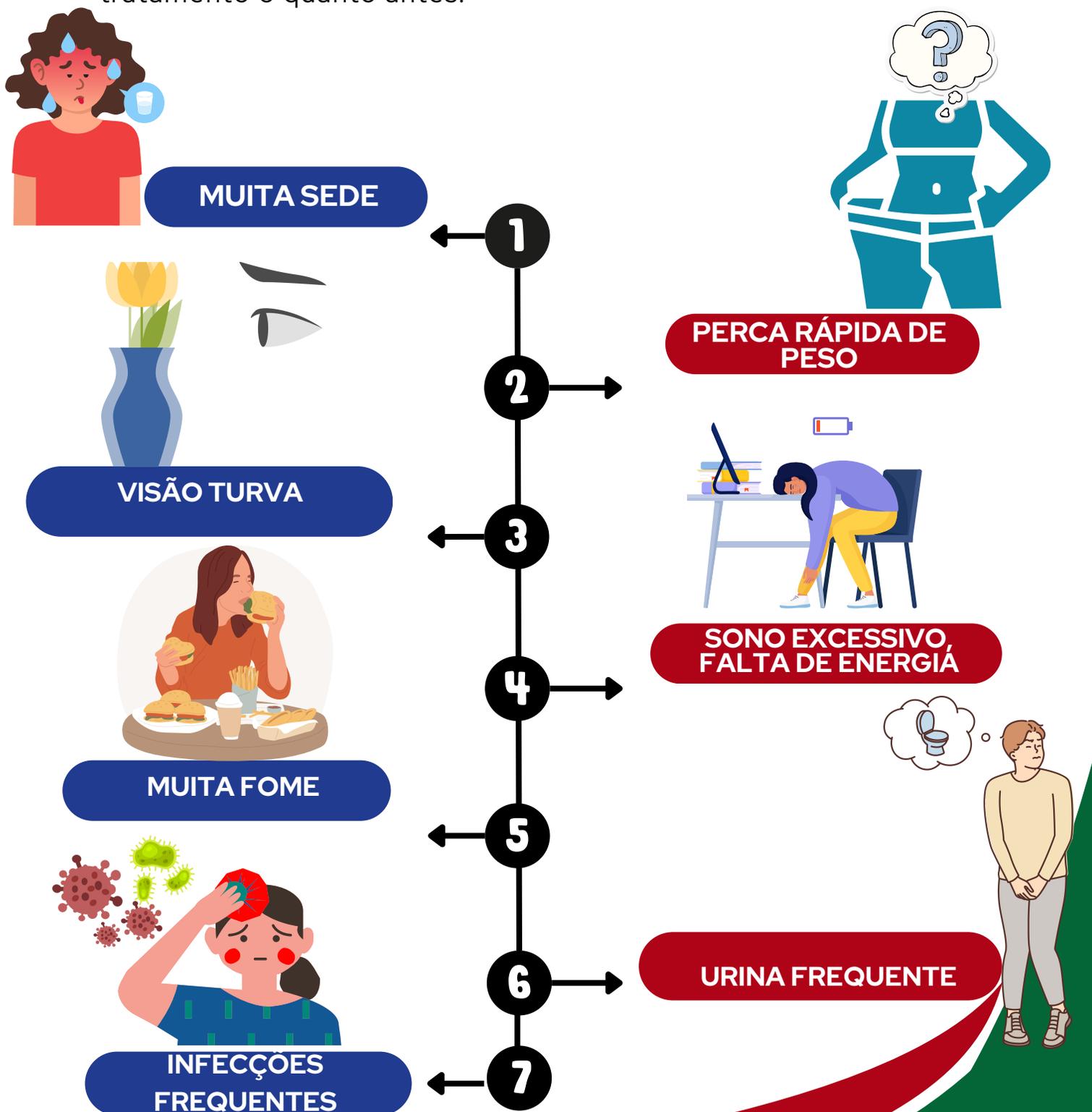
O termo pré-diabetes é usado quando os níveis de açúcar (glicose) no sangue estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de Diabetes Tipo 2.



FIQUE ALERTA!

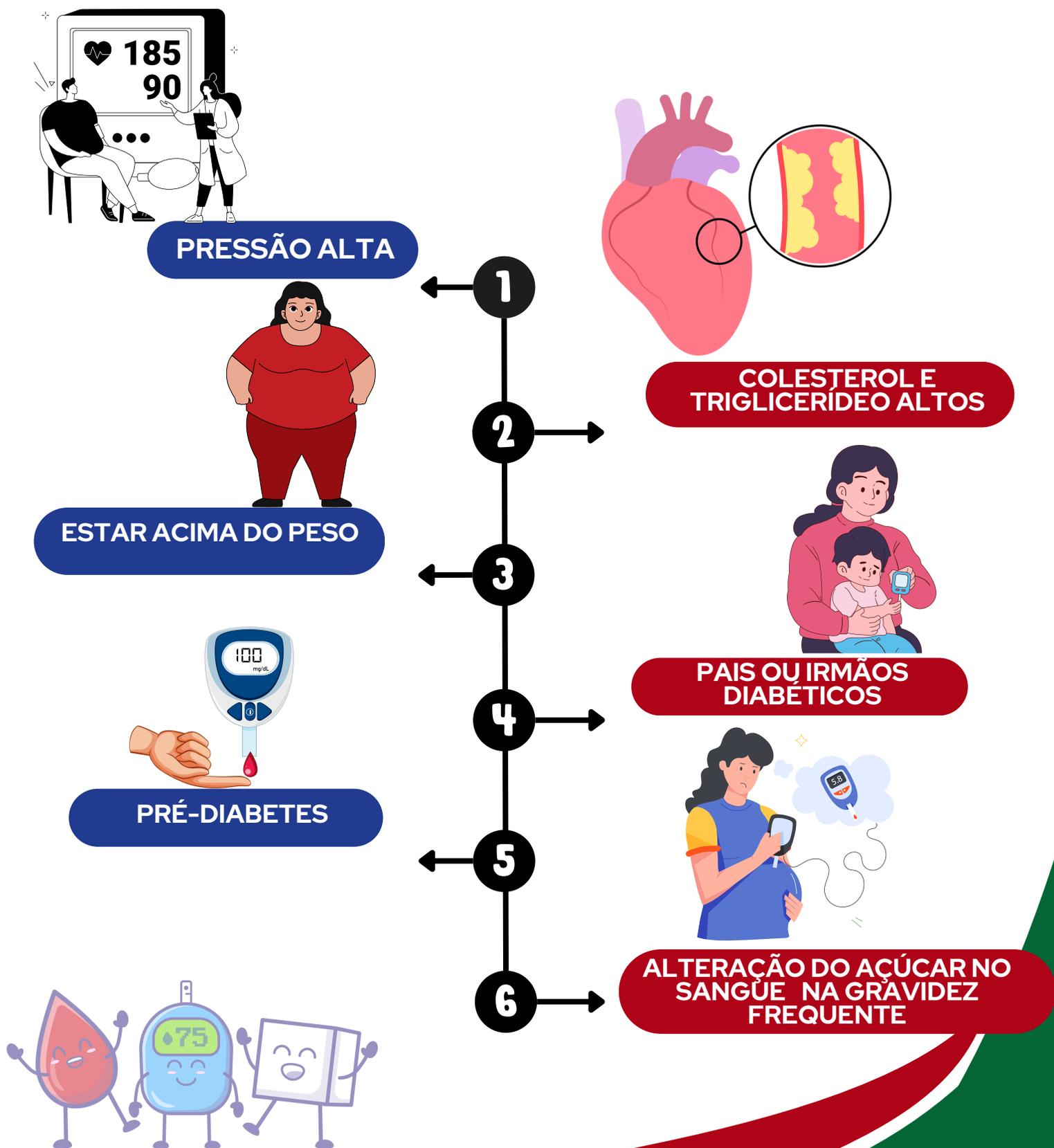
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER EM PESSOAS COM DIABETES

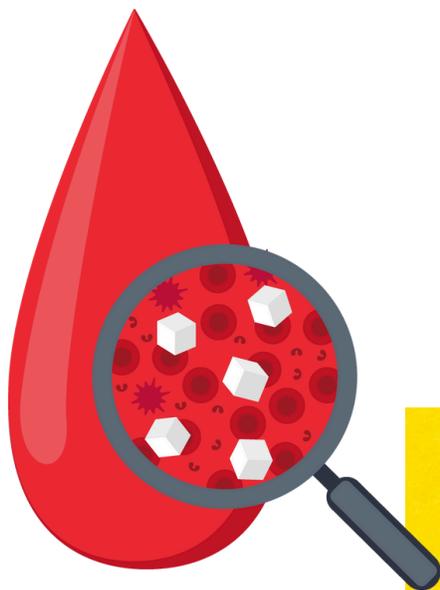
Alguns sinais e sintomas devem ser observados e na presença deles procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima para consultar com uma enfermeira e um médico, e iniciar o tratamento o quanto antes.



QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA TER DIABETES?

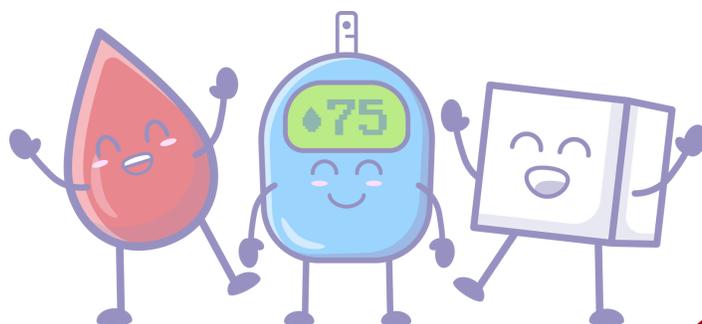
Há características, doenças e costumes que podem levar a pessoa a ter diabetes, são elas:





A DM é avaliada por sinais e sintomas e através de exame de sangue em jejum: glicemia, hemoglobina glicada e curva glicêmica

- 1) Glicemia em jejum- Verifica os níveis de glicose em jejum
- 2) Hemoglobina glicada- Avalia o controle seguido de glicose
- 3) Curva glicêmica- Avalia os níveis de glicose após duas horas de ingestão de um líquido adocicado.



NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

**01**

NÍVEIS NORMAIS

Glicemia em jejum - Valor menor ou igual a 99 mg/dL

**02**

PRÉ-DIABETES

- Glicemia em jejum - 100 a 125 mg/dL
- Hemoglobina glicada- Entre 5,7 a 6,4%
- Curva glicêmica- 140 a 199 mg/dL

**03**

DIABETES

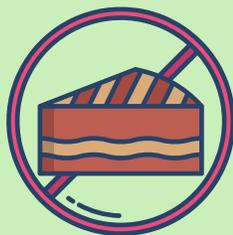
- Glicemia em jejum- maior ou igual a 126 mg/dL
- Hemoglobina glicada- Maior ou igual a 6,5%
- Curva glicêmica- maior ou igual a 200mg/dL



Medidas para prevenir o aumento de açúcar no sangue

É possível realizar estratégias para evitar o aumento do açúcar na corrente sanguínea, pois todo tratamento depende da vontade da pessoa em manter sua saúde e sua rotina preservada. Dessa forma você pode realizar algumas práticas para melhorar sua saúde e diminuir o nível de açúcar no sangue, como:

DIMINUIR A INGESTA DE ALIMENTOS SALGADOS E AÇUCARADOS



EVITAR USO DE BEBIDA ALCÓOLICA EM EXCESSO



REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE



NÃO FUMAR



TER ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA



REALIZAR ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE REGULARMENTE



COMO TRATAR O AÇÚCAR ALTO DO SANGUE?

O tratamento é com medicamentos e acompanhamento por vários profissionais de saúde, incluindo enfermeiro, médico endocrinologista, nutricionista e educador físico. Portanto, o tratamento segue da seguinte forma:

- ✨ Usar de forma correta a medicação prescrita
- ✨ Fazer alguma atividade física
- ✨ Acompanhar o valor da glicose no seu dia-a-dia
- ✨ Se alimentar bem , escolhendo produtos naturais e saudáveis.
- ✨ Beba bastante água.



Fonte: SBD, 2024

Algumas pessoas conhecidas como insulino dependentes precisam fazer uso da aplicação de Insulina para ajudar no controle da doença,

HÁ MUITAS MEDICAÇÕES QUE ESTÃO DISPONÍVEIS NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE, PELO SUS DE FORMA GRATUITA E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR. VOCÊ NÃO VAI PRECISAR COMPRAR OS REMÉDIOS PARA SEU TRATAMENTO.



TIPOS DE APRESENTAÇÃO DE INSULINA



01

FRASCO

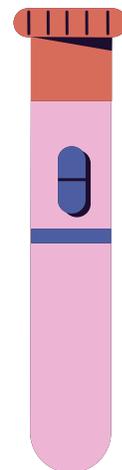
A apresentação em frasco com insulina líquida será preciso utilizar uma seringa própria.



02

REFIL PARA CANETA

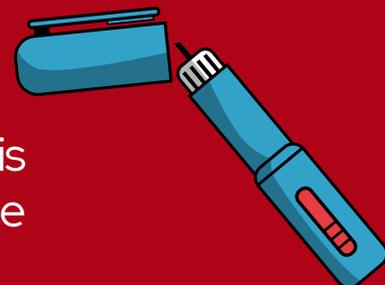
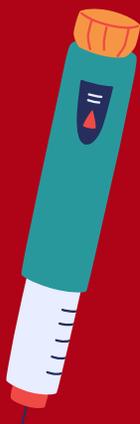
A apresentação de um refil é para recarregar as canetas reutilizáveis dosadoras de insulina.



03

CANETAS DOSADORAS

As canetas dosadoras são descartáveis e seu uso é individual, ou seja, não pode aplicar em outra pessoa.



COMO USAR A INJEÇÃO DE INSULINA?



Os portadores de diabetes tipo 1 necessitam injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais.

Quem usa insulina deve ter atenção para os cuidados em relação a dose correta que foi prescrita e as orientações de enfermagem para o preparo e aplicação.



1) LAVAR E SECAR AS MÃOS

2) PROVIDENCIAR ALGODÃO COM ÁLCOOL A 70%, A SERINGA E A INSULINA

3) AGITE O FRASCO DE INSULINA E LIMPE A TAMPA COM ALGODÃO UMEDECIDO EM ÁLCOOL A 70%

4) PEGUE A SERINGA E ASPIRE AR NA QUANTIDADE PRESCRITA, NÃO PRECISA TIRAR O PROTETOR DA AGULHA

5) RETIRAR O PROTETOR DA AGULHA E INJETAR O AR NO FRASCO DE INSULINA

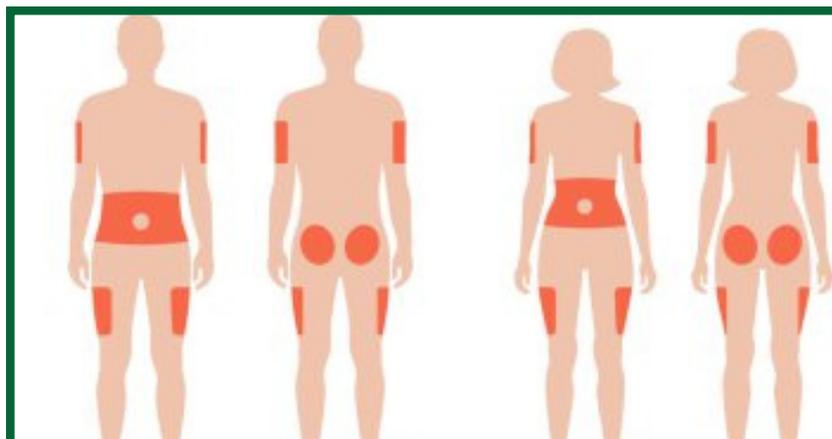
6) SEM RETIRAR A AGULHA, VIRE O FRASCO DE CABEÇA PARA BAIXO E ASPIRE A INSULINA ATÉ A DOSE PRESCRITA

7) ELIMINE AS BOLHAS DE AR SE HOVER

8) VIRAR O FRASCO PARA POSIÇÃO INICIAL

9) REMOVER A AGULHA DO FRASCO E CONFERIR A DOSE

LOCAIS DE APLICAÇÃO DA INSULINA



Fonte: SBD, 2024

APLICAÇÃO DE INSULINA



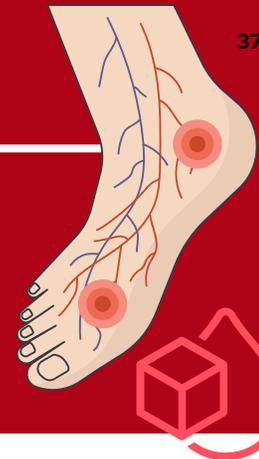
1) EXAMINE O LOCAL DA APLICAÇÃO

2) LIMPE O LOCAL DE APLICAÇÃO COM UMA BOLA DE ALGODÃO COM ÁLCOOL A 70%, FAÇA UMA PREGA COM A PONTA DOS DEDOS

3) SEGURE A SERINGA COMO SE SEGURASSE UM LÁPIS, INTRODUZA A AGULHA, SOLTE A PREGA DA PELE, E INJETE A INSULINA LENTAMENTE, CONTE ATÉ 2 E RETIRE A AGULHA.



A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS PÉS



01

Avaliação e autoexame dos pés

Esse exame é feito pela própria pessoa. O autoexame serve para verificar sensibilidade, alterações na circulação e presença de feridas ou deformidades.

Você deve verificar se:

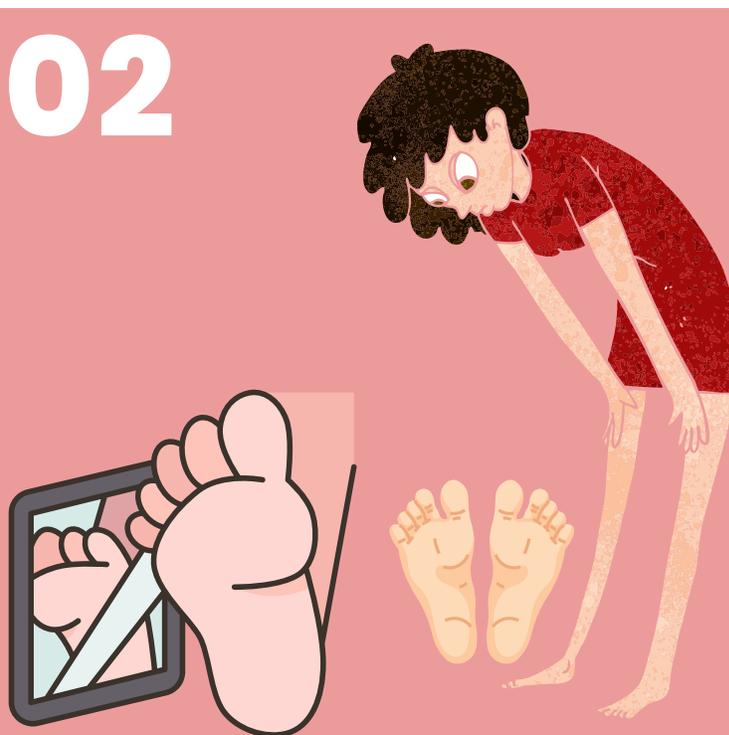
- 1) Sente tocar no seu pé – algumas pessoas perdem a sensibilidade quando os pés começam a ficar dormente.
- 2) Sente que a circulação está boa – algumas pessoas ficam com os pés escurecidos ou pálido. Por isso olhe a cor de seus pés e compare se os dois estão iguais.
- 3) Existe alguma deformidade em seus pés – com o tempo o pé pode apresentar alguma deformidade. Compare se os dois estão iguais.

OBSERVAÇÃO

Quem tem Diabetes precisa evitar situações de agressão aos pés, como ferimentos que podem se tornar uma infecção. Todos os dias, os pés devem ser observados.

Em casa, tenha muito cuidado para não tropeçar, bater os pés em móveis, escorregar em tapetes ou pisar em objetos que perfuram como pregos, parafusos, espetos de madeira, etc.

02



03

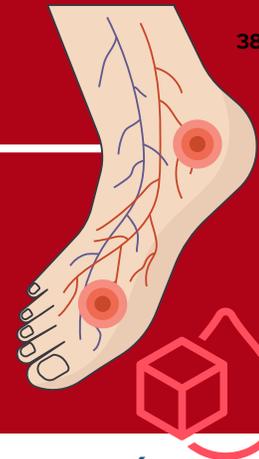


TENHA ATENÇÃO

Esteja sempre alerta com algumas alterações nos pés, como calos, rachaduras, micoses, bolhas e pequenos ferimentos que podem evoluir para infecções, com necessidade de internação e cirurgias. Às vezes, por falta de cuidados a pessoa chega a perder o pé ou parte dele.



A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS PÉS



04

Cuidados de higiene com os pés

- 1) Lavar os pés com sabão neutro, sem esfregar com força para não ferir
- 2) Secar bem com uma toalha de uso único para os pés
- 3) Enxugar bem entre os dedos com a toalha macia ou com papel higiênico
- 4) Passar creme hidratante (sem perfume e sem álcool) em cima e debaixo do pé e no calcanhar, evite passar entre os dedos
- 5) Hidratar as unhas com óleo de amêndoa ou óleo de girassol
- 6) Esfoliar os pés uma vez por semana
- 7) Escovar as unhas com escova macia e aparar após o banho, deixe o mais reta possível e lixar para não deixar irregularidades



Orientações sobre calçados

- 1) Evite ficar descalço dentro e fora de casa.
- 2) Os sapatos devem se ajustar aos seus pés.
- 3) O calçado não deve ser apertado ou largo, pois as duas situações podem provocar bolhas.
- 4) Os calçados não devem apertar seus pés, nem na largura e nem na altura. Seus dedos têm que ter espaço para se mexerem dentro dele.
- 5) Procure um sapato ou tênis que não escorregue e que fique firme no pé.

05



06



ATENÇÃO

O AUTOEXAME DOS PÉS NÃO EXCLUI A AVALIAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

O DIABETES TEM CURA?



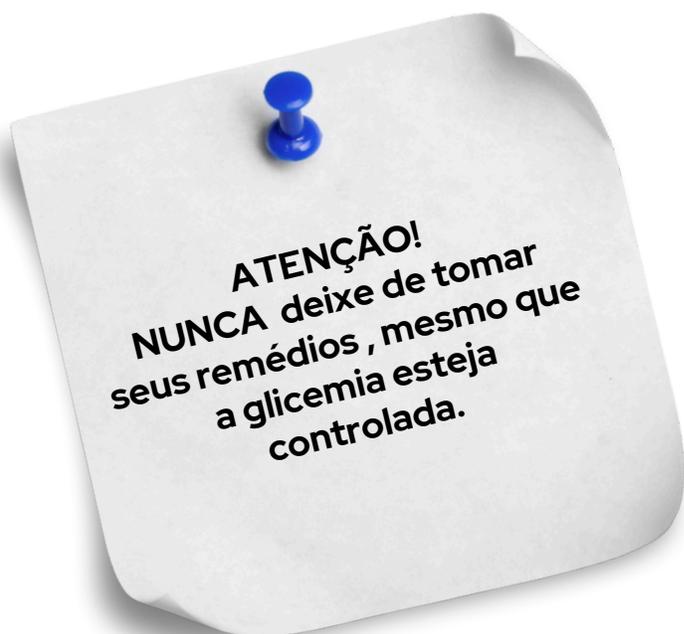
Infelizmente **NÃO TEM CURA**. Tudo depende do plano de cuidado com sua saúde, pois com hábitos de vida saudável e para alguns casos o uso dos medicamentos diariamente, o uso de insulina e o controle da glicemia vão contribuir para uma vida com qualidade.



COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DO DIABETES MELLITUS?

É feito com ingestão de comprimidos (pílula), por injeção de insulina ou os dois juntos.

O tipo de tratamento e a dosagem prescrita será de acordo com o estado da saúde e da taxa de açúcar no sangue, conforme o resultado de exame





COMO REALIZAR O TESTE DE GLICEMIA EM CASA?



Para controlar a insulina você pode adquirir um aparelho de glicemia chamado glicosímetro e ainda pode buscar as fitas, agulhas e/ou seringas e, medicamentos de forma gratuita no serviço público de saúde mais próximo de sua casa.

VOCÊ CONSEGUE FAZER EM CASA SEGUINDO ESSAS ETAPAS:



- 1) Lave bem as mãos e depois seque
- 2) Coloque uma fita no aparelho (glicosímetro)
- 3) Escolha o dedo e faça uma perfuração com a agulha que vem no dispositivo do aparelho (parece uma caneta), ou com uma lanceta ou agulha (que você pode pegar na UBS).
- 4) Faça uma pequena pressão próximo de onde furou até formar uma gota de sangue
- 5) Coloque na ponta da fita e a gota será sugada
- 6) Aguarde o resultado aparecer na tela do aparelho
- 7) Anote para levar para sua consulta.
- 8) **ATENÇÃO:** Caso apareça a palavra **LOW** significa que o açúcar **está baixo** e caso apareça a palavra **HIGH** significa que o açúcar **está alto**.



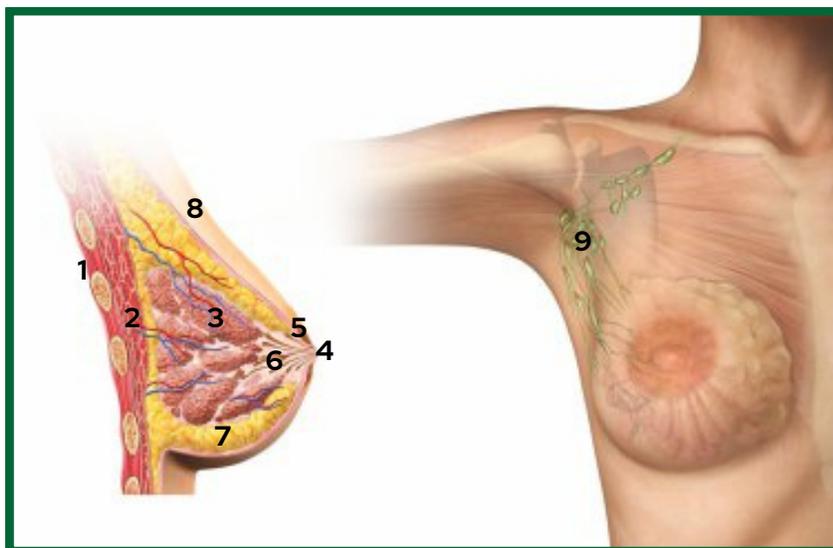


CÂNCER DE MAMA



03. CÂNCER DE MAMA

O Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo, depois do câncer de pele. Responde, atualmente, por cerca de 28% dos casos novos de câncer em mulheres. Pode atingir os homens, porém é mais difícil. Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns aparecem e desenvolvem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem cura.



https://depositphotos.com/br/photos/anatomia-das-mamas.html?sorting=best_sales&filter=all

VOCÊ CONHECE AS
PARTES DA SUA MAMA?

- 1-Parede Torácica
- 2-Músculos peitorais
- 3-Lobo mamário(cerca de 15 a 20 unidades funcionais por cada)
- 4-Mamilo
- 5-Aréola
- 6-Ductos lactíferos
- 7-Tecido adiposo
- 8-Pele
- 9-Linfonodos

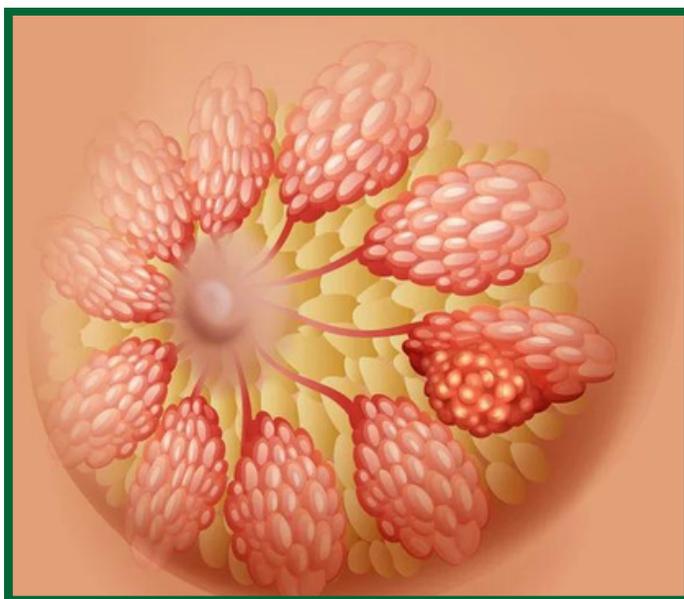




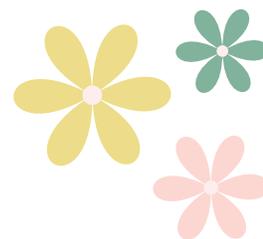
O que é Câncer de Mama?

É um tumor maligno desenvolvido pela multiplicação anormal de células das mamas que pode espalhar para outros lugares do corpo. É uma doença lenta e silenciosa.

Depois do câncer de pele o câncer de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões do Brasil e seu controle é uma prioridade da agenda de saúde do país.



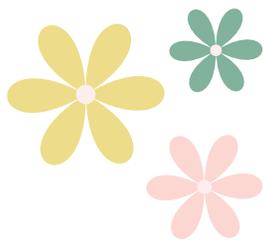
Fonte: https://depositphotos.com/br/photos/c%C3%A2ncer-de-mama.html?offset=300&sorting=best_sales&filter=all



Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).



O câncer de mama pode iniciar em diferentes partes da mama, mas a maioria começa nas glândulas que produzem leite e nos canais (ductos) que levam o leite até o mamilo (bico do peito). O câncer dos canais de leite é o mais comum (INCA, 2023).

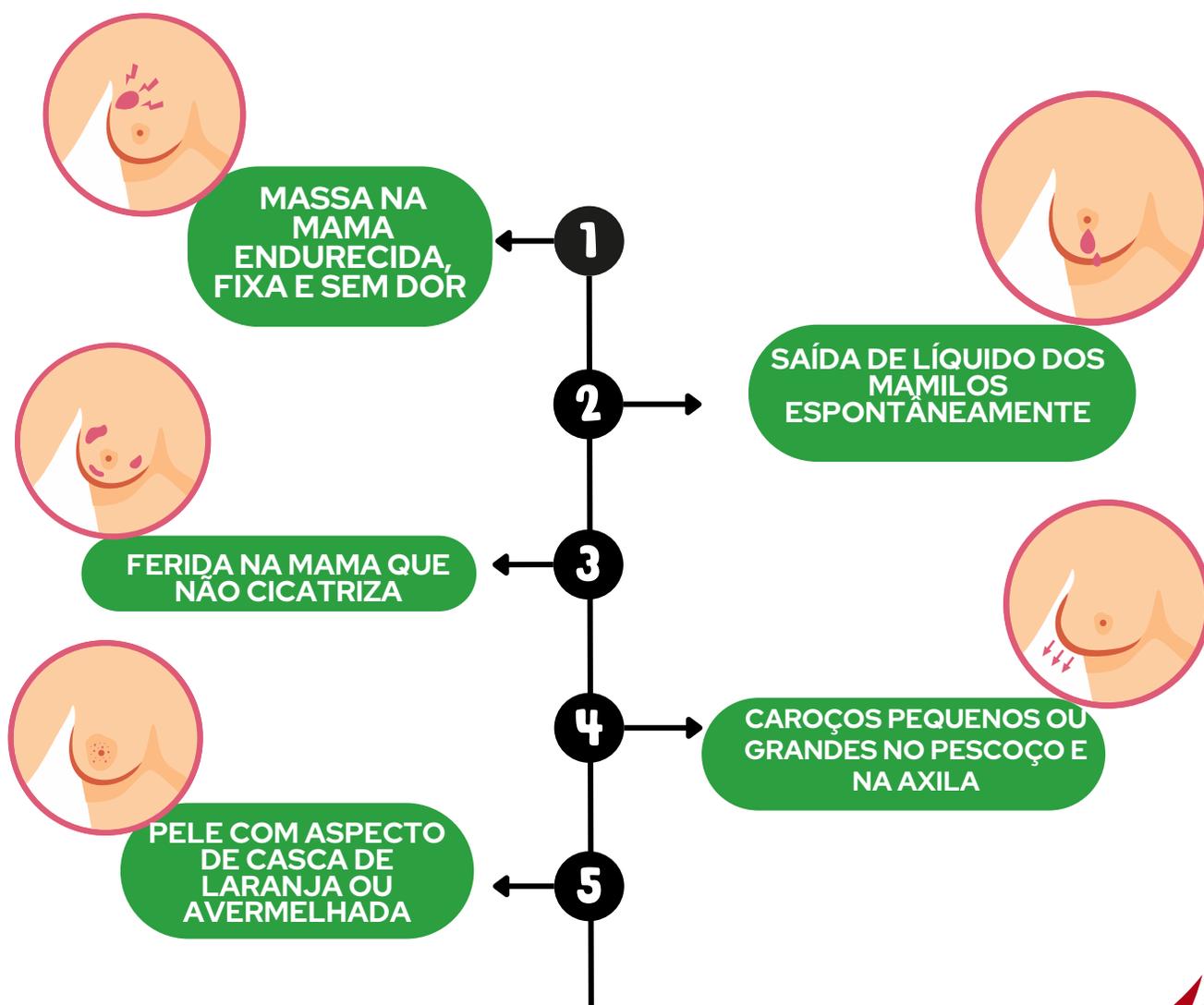


SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA



Qualquer caroço na mama em mulheres com mais de 50 anos deve ser investigado!

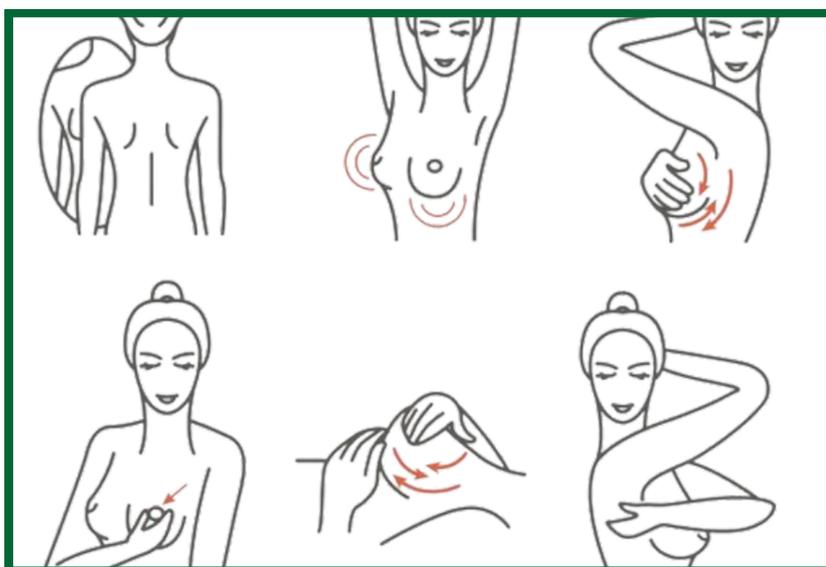
Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual.



Fonte: SBM, 2018; INCA, 2023

COMO FAZER O AUTOEXAME DAS MAMAS

Você deve realizar o exame das mamas de preferência sete dias depois da menstruação e para quem não menstrua, uma vez no mês.



Olhe e pegue nas mamas diariamente para reconhecer sua mama natural e identificar qualquer mudança que aconteça de um dia para o outro. Observe a figura:

Fonte: SBM, 2018.

1) Em frente ao espelho, com as mãos na cintura observe os tamanhos, como está a pele, se tem inchaço ou afundamentos

2) Depois levante os braços e continue observando

3) Deitada, vá tocando cada parte da mama em movimentos circulares, fazendo uma leve pressão com a ponta dos dedos. Faça isso nas duas mamas.

4) Você pode fazer em pé durante o banho também, toque nas axilas e vá descendo em direção a mama.

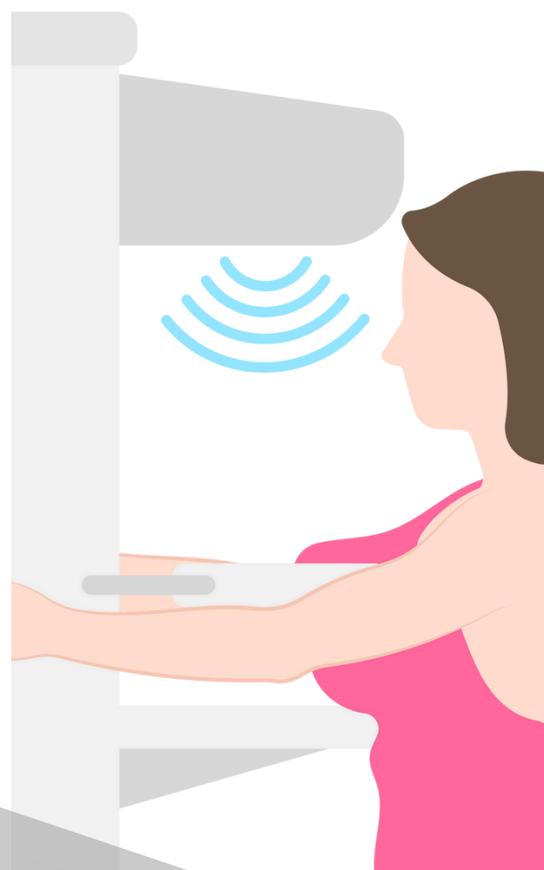
5) Aperte levemente o bico da mama para observar saída de algum líquido.

Como confirmar o Câncer de Mama?

Pode ser detectado por meio de um exame chamado mamografia. É uma radiografia (raio-x) realizada na mama, capaz de identificar alterações anormais.

Permite também descobrir o câncer no início e evitar um tratamento agressivo. Que deve ser realizado em mulheres a partir dos 50 anos uma vez a cada dois anos. Esse exame é gratuito pelo serviço público de saúde do Brasil.

A mulher tem um papel muito importante na identificação precoce do câncer de mama, pois pode sinalizar em qualquer fase de sua vida um sinal ou sintoma suspeito e pode procurar o atendimento de uma enfermeira ou médico para esclarecer e fazer o tratamento precoce contra o câncer de mama.



VOCÊ SABIA QUE...
NÃO precisa de recomendação profissional para você mesma fazer seu exame de mama! Você pode realizar o toque da sua mama para conhecer seu corpo e perceber qualquer mudança.



Quais são os fatores de risco para o Câncer de Mama?

01



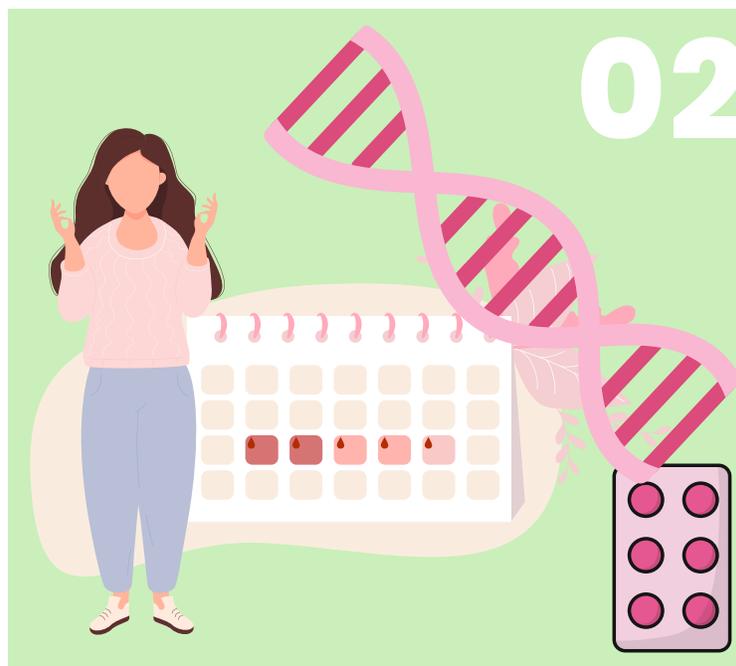
História reprodutiva/hormonais

- Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos.
- Não ter tido filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.

1) Comportamentais/ambientais

Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
Sedentarismo (não fazer exercícios).
Consumo de bebida alcoólica.
Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

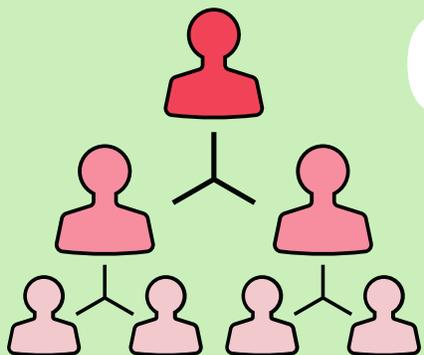
02



Hereditários/genéticos

Câncer de ovário.
Câncer de mama em homens.
Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.
A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família
Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

03



Como posso diminuir os riscos de câncer de Mama?



AMAMENTAR

Protege a mãe (diminui o hormônio estrogênio), pois elimina as células da mama que foram alteradas. Quanto mais amamentar, melhor será o benefício e diminui o risco de ter a doença.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Hábito que atua de forma positiva na prevenção do câncer. Deve-se evitar alimentos processados, enlatados e industrializados, e deve-se optar por uma alimentação mais natural e rica em nutrientes, pois diminuem as substâncias cancerígenas.



NÃO FUMAR

O tabaco está nas principais causas de câncer e pode ter efeitos carcinogênicos para o câncer de mama. Parar de fumar é a melhor escolha para preservar sua saúde.

NÃO CONSUMIR BEBIDA ALCOÓLICA

O consumo de bebida alcoólica libera uma substância (acetaldeído) que aumenta os danos nas células e todo tipo de bebida alcoólica faz o mesmo efeito.



PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Promove a saúde e o bem estar, melhora as ações hormonais que se relacionam como o câncer de mama, melhora o sistema de defesa do corpo, fortalece ossos e músculos e ajuda a manter o peso. Atividade física (caminhar, dançar) por 30 minutos ajuda o corpo a vencer muitas doenças, dentre elas o câncer de mama.

A saúde é um direito da população e dever do Estado.

O CÂNCER DE MAMA TEM CURA?



SIM! Quanto mais cedo o câncer de mama for descoberto maior são as possibilidades de cura. Pois há como iniciar um tratamento rápido e efetivo, diminuindo assim as chances de perder a vida.



Olhe, palpe e sinta suas
mamas no dia a dia. Em caso de
alterações
persistentes, procure um profissional
de saúde

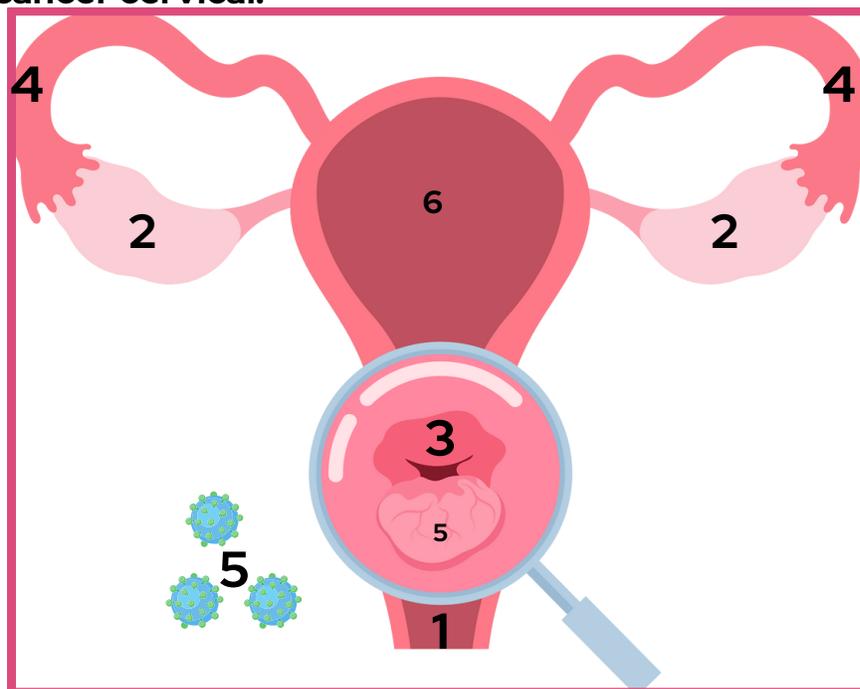




CÂNCER DO COLO DE ÚTERO

04. CÂNCER DO COLO DE ÚTERO

Esse câncer representa a quarta causa de morte por câncer em mulheres no Brasil. Ele é causado por um vírus chamado Papiloma Vírus Humano ou HPV que causa um tumor na parte inferior do colo do útero. É também chamado de câncer cervical.



VOCÊ CONHECE AS PARTES DO ÚTERO?

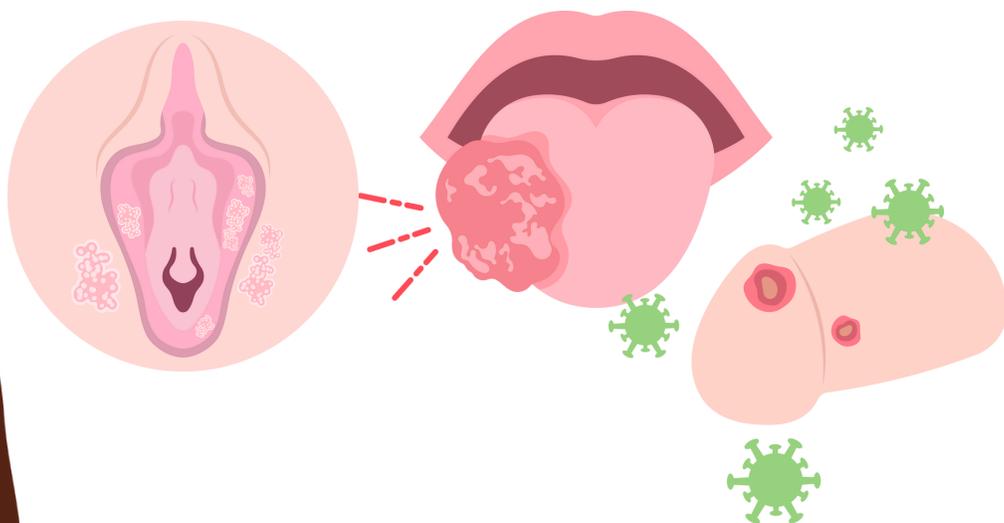
- 1-Vagina
- 2-Ovários
- 3-Colo do útero
- 4-Trompas
- 5-Vírus HPV
- 6-Útero



Como acontece a transmissão do HPV?

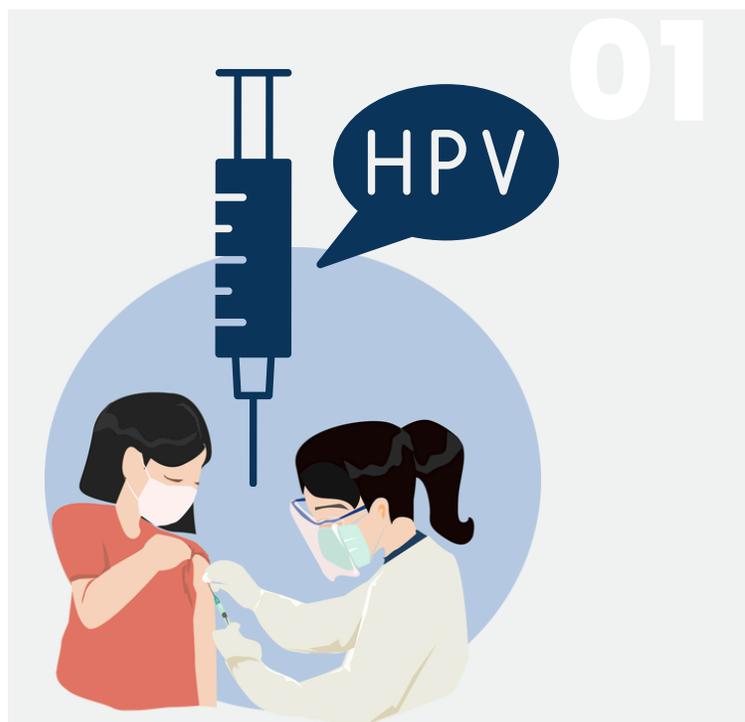
O HPV é um vírus que é transmitido pela relação sexual. Na maioria das vezes a infecção não causa doença, mas em alguns casos, ocorrem alterações nas células que podem desenvolver ao longo dos anos o câncer. A presença do vírus e de lesões pré-cancerosas são identificadas no exame preventivo, conhecido também como Papanicolau, e tem cura em praticamente todos os casos.

A transmissão do vírus HPV pode acontecer por meio do contato sexual seja oral, vaginal ou anal ou até mesmo pela pele da bolsa escrotal, anal ou genitais, pois é muito comum em homens e mulheres.



Se você perceber feridas na boca, língua, vagina ou pênis procure um profissional de saúde.

Como prevenir o câncer de colo do útero?

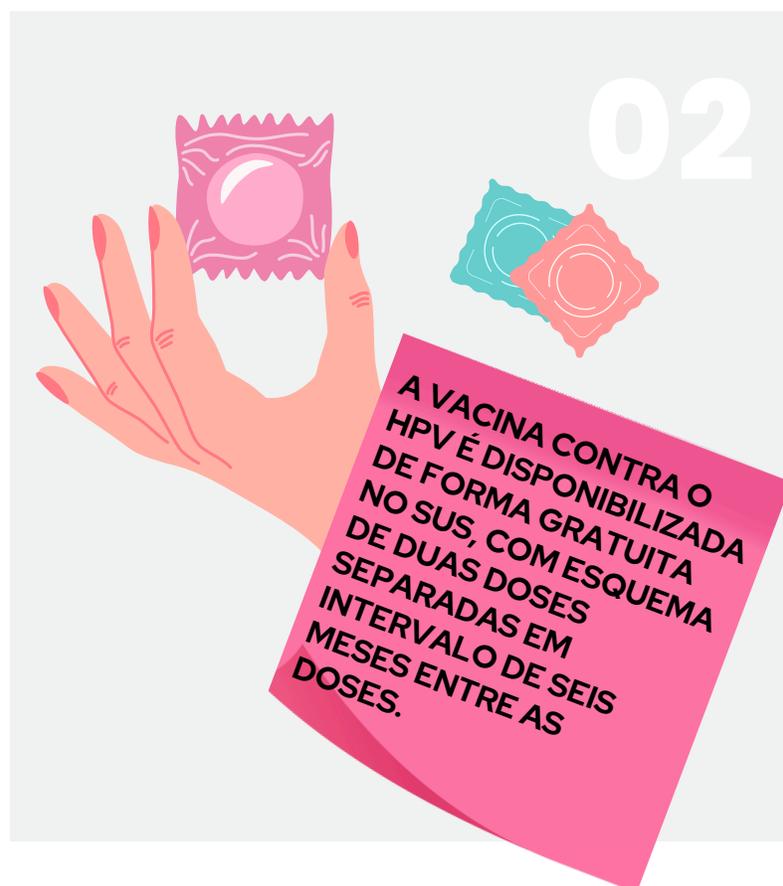
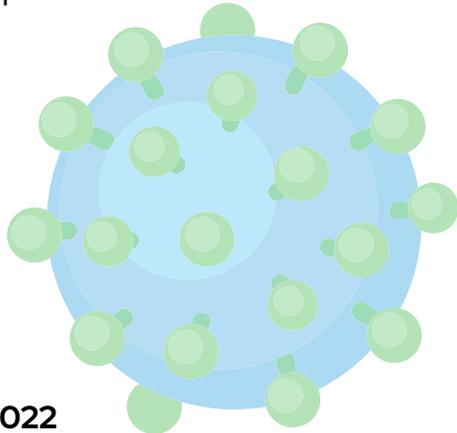


vacina contra o HPV

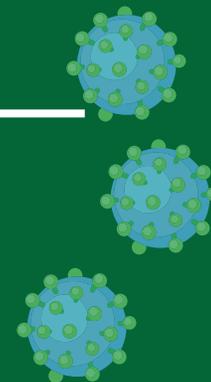
A vacina, é a principal forma de prevenção, disponível no Sistema Único de Saúde (SUS). A vacina contra o HPV é administrada primordialmente em crianças e adolescentes (meninos e meninas) de 9 a 14 anos. O objetivo é proteger as pessoas contra o vírus antes de iniciarem a atividade sexual, que é o principal meio de transmissão. Ela protege contra a infecção pelo HPV e serve principalmente para prevenir de forma segura e com eficácia o câncer de colo do útero, vulva, vagina, pênis, boca e garganta

Uso da camisinha (preservativo)

Tanto a masculina quanto a feminina, diminui o risco de contaminação causada por vários vírus e o HPV é um deles, também é possível pegar a quantidade que quiser na UBS de forma gratuita. Porém, vale lembrar que o HPV não transmite apenas na penetração, mas também pelo contato.

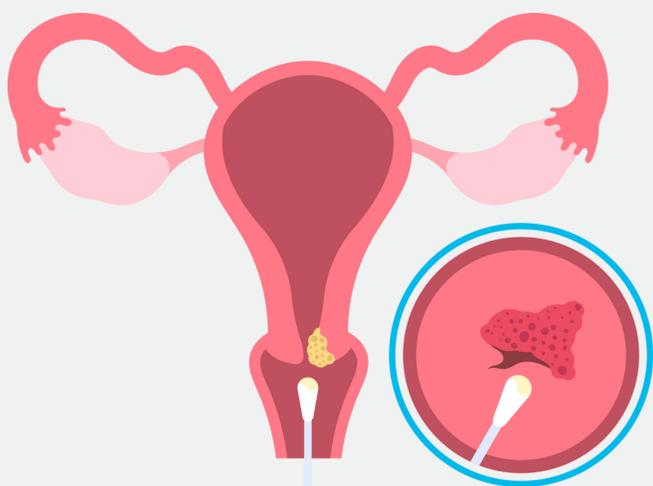


Como prevenir o câncer de colo do útero?



03

Esse exame salva vidas!



Antes de realizar o Papanicolau você precisa estar atenta a alguns cuidados:

- 1) Não estar menstruada
- 2) Não utilizar ducha, medicamentos (cremes, óvulos, lubrificantes) vaginais nas 48 horas antes
- 3) Não ter relações sexuais

Após a realização do exame, deve-se voltar na data agendada para buscar o resultado e levar para sua consulta com a enfermeira ou médico e receber todas as informações necessárias para manter sua saúde.

O exame Papanicolau (Preventivo ou Colpocitopatológico)

É o exame que pode ser realizado por enfermeiro(a) e detecta lesões causadas pelo HPV no colo do útero que podem ser tratadas com rapidez para evitar que se torne câncer. Por isso, se tratada na fase inicial, há possibilidade de cura de 100%.

O exame deve ser feito anualmente (mesmo se for vacinada) em mulheres de 25 a 64 anos e em caso de dois anos seguidos com resultado normal, deve ser realizado depois de três anos.

Caso apareça alguma lesão deve-se repetir o exame em seis meses. Ele também identifica outras doenças que são transmitidas no ato sexual, além das lesões malignas e pré-malignas do colo do útero.



Quais fatores aumentam o risco do câncer de colo do útero?



Iniciar vida sexual muito cedo e ter vários parceiros

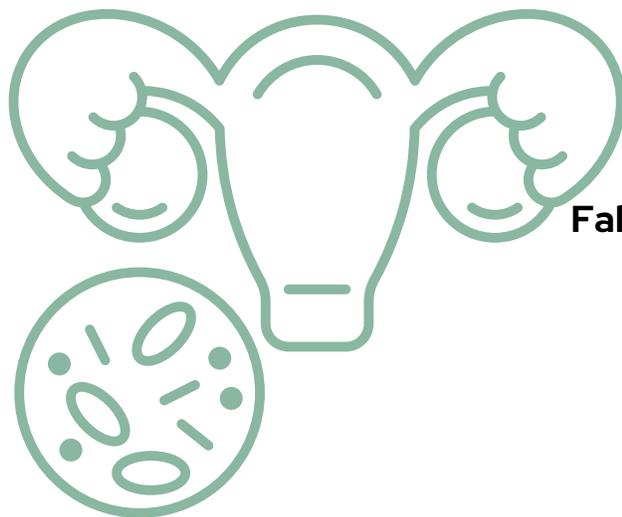
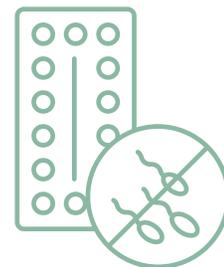
Parir muitos filhos



Pessoa que possui a defesa do corpo baixa (lúpus, HIV/AIDS, etc.)



Fumar e usar anticoncepcional por mais de cinco anos



Falta de higiene genital (homem e mulher)

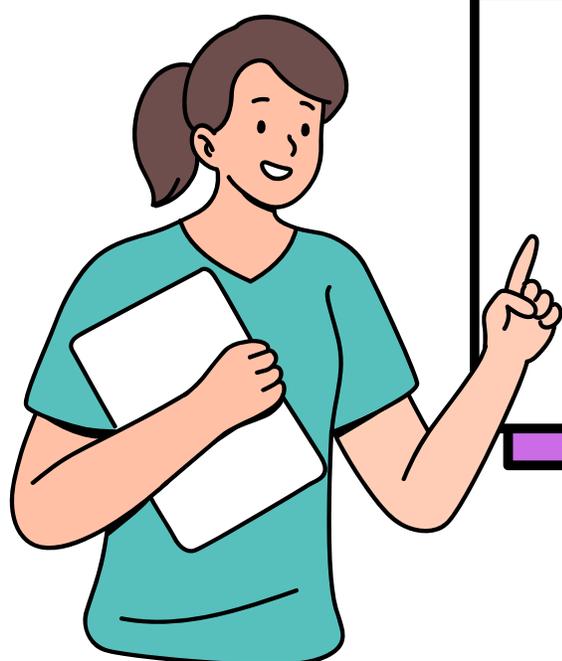
Infecção pelo HPV e outras infecções sexualmente transmissíveis não tratadas



Quais são os sinais e sintomas do câncer de colo do útero?

O câncer de colo do útero é uma doença lenta podendo ou não apresentar sinais e sintomas na fase inicial. Em casos mais avançados podem surgir:

- 1) Sangramento vaginal após relação sexual ou que apareça fora do período menstrual ou que vai e volta
- 2) Sangramento após a menopausa
- 3) Secreção vaginal anormal (cor, cheiro, quantidade)
- 4) Dor abdominal com queixa intestinal ao urinária



**NÃO ESQUEÇA QUE A
PREVENÇÃO EVITA O
CÂNCER DE COLO DO
ÚTERO!
PREVINA-SE!!!**



**DIRECCIONAMIENTO
NO SUS**



COMO O MIGRANTE VENEZUELANO DEVE INICIAR O ATENDIMENTO NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA NO BRASIL?



Repassaremos informações importantes que ajudará você a buscar os cuidados necessários à sua saúde. Lembrando que o atendimento é gratuito e que qualquer pessoa pode procurar os serviços de saúde pública no Brasil.





O que é Unidade Básica de Saúde (UBS)?



As Unidades Básicas de Saúde (UBS), são a porta de entrada do usuário no Sistema Único de Saúde (SUS). É lá onde se inicia o cuidado com a saúde da população. Todos os atendimentos são feitos de forma GRATUITA!



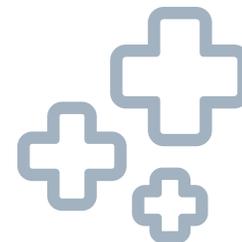
Você pode encontrar atendimento de saúde em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBS) que estão espalhadas em todos os bairros de Manaus.



Você pode encontrar atendimento de saúde em uma Policlínica que, também, estão espalhadas em todos os bairros de Manaus.



Outra alternativa de atendimento de saúde são as carretas da saúde que circulam pela cidade montando pontos estratégicos para diversos atendimentos (consulta, exames, distribuição de medicamentos, ente outros).





Documentos necessários para fazer o CARTÃO DO SUS



O cartão SUS é um documento emitido pelo Governo Federal, que permite a qualquer cidadão brasileiro ser atendido de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde – SUS, em qualquer lugar do país. Este é um site informativo criado para ajudar os cidadãos que tem dúvidas sobre o Cartão Nacional de Saúde.

Para fazer o seu cartão basta se dirigir até Secretaria Municipal de Saúde de seu Município ou em uma unidade de saúde mais próxima de sua residência, portando os seguinte documentos pessoais:

- RG
- CPF
- Certidão de nascimento ou casamento
- Número de PIS/PASEP



PAR INICIAR O O ATENDIMENTO NAS UNIDADES DE SAÚDE É NECESSÁRIO APRESENTAR ESSES TRÊS DOCUMENTOS!





Quais atendimentos são realizados, nas UBS's?

É importante lembrar que o SUS oferece uma ampla gama de serviços de saúde, que vão além do atendimento de urgência e emergência. Na atenção básica, é possível realizar consultas médicas, exames laboratoriais, encaminhamentos para especialistas, além de receber orientações sobre como prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis. Abaixo você pode encontrar a lista desses serviços que estão disponíveis gratuitamente!

- Acolhimento
- Acolhimento/avaliação da mãe-bebê após alta na maternidade;
- Cadastramento individual e domiciliar;
- Assistência multiprofissional;
- Visita domiciliar;
- Promoção da Saúde e Práticas Integrativas em Saúde (PIS);
- Controle do tabagismo, álcool e outras drogas;
- Atenção à saúde nas diversas fases da vida;
- Acompanhamento dos beneficiários do Programa Bolsa Família (PBF);
- Acompanhamento de doenças crônicas, incluindo hipertensão e diabetes;
- Acompanhamento e tratamento de hanseníase e tuberculose;
- Teste, diagnóstico, tratamento e acompanhamento de dengue, zika, febre amarela e outras viroses (transmissíveis por vetores – mosquitos);
- Curativos, retirada de pontos, troca de sondas, suturas e pequenos procedimentos;
- Planejamento reprodutivo, inserção de DIU, entrega de preservativos (masculinos e femininos) e outros métodos contraceptivos;
- Teste rápido de gravidez e acompanhamento do pré-natal;
- Vacinação;
- Coleta de exames laboratoriais;
- Confecção de Cartão SUS;
- Entrega de medicamentos e insumos básicos;
- Prevenção, aconselhamento, testagem e tratamento de HIV/Aids, Hepatites, Sífilis e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);
- Rastreamento de câncer de colo de útero e mama;
- Administração de medicamentos e nebulização, entre outras ações e serviços;
- Saúde mental;
- Saúde bucal;
- Atendimento de pequenas urgências, como febre, dor de ouvido, dor de garganta, dor de cabeça, dor de dente, dor de barriga, enjoo e vômitos, diarreia, problemas com a amamentação, palpitação, mal-estar, pequenos ferimentos, pressão alta, diabetes, pequenas queimaduras, mordedura ou arranhadura de animal, picada de insetos, urticária, unha encravada, troca de curativo, fraqueza, tremores, retirada de pontos, problemas com colesterol, problemas com álcool ou outras drogas, problemas menstruais, suspeita de gravidez, violência doméstica, ansiedade, depressão, suspeita de dengue, inchaço, e outros problemas que não colocam sua vida em risco.



Onde encontrar uma UBS mais próxima em Manaus?

A Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA), oferta serviços de atenção básica em horários fora do chamado expediente comercial, das 8h às 17h, e aos sábados, domingos e feriados, em unidades específicas distribuídas em todas as zonas geográficas urbanas da capital.



Fonte: <https://www2.manaus.am.gov.br>

Onde encontrar uma UBS mais próxima em Manaus?



Zona Norte

Clínica da Família Carmen Nicolau – Rua Santa Tereza D'Ávila, s/nº, Lago Azul

USF Áugias Gadelha – Rua A, s/nº, Cidade Nova 1

USF Major PM Sálvio Belota – Rua João Monte Fusco (antiga rua das Samambaias), nº 786, Santa Etelvina



Zona Sul

USF Doutor José Rayol dos Santos – Avenida Constantino Nery, s/nº, Flores



Zona Leste

USF Alfredo Campos – Alameda Cosme Ferreira, s/nº, Zumbi dos Palmares

USF Amazonas Palhano – Rua Antônio Matias, s/nº, São José Operário

USF Leonor Brilhante – Avenida Autaz Mirim, s/nº, Tancredo Neves

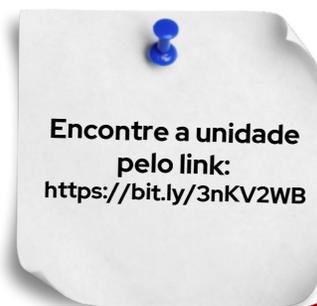


Zona Oeste

USF Deodato de Miranda Leão – Avenida Presidente Dutra, s/nº, Glória

USF Leonor de Freitas – Avenida Brasil, s/nº, Compensa 1

(*) Todas as unidades funcionam de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h, e aos sábados, das 8h às 12h; exceto a Clínica da Família Carmen Nicolau, aberta nos dias úteis, sempre das 7h às 19h, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 18h.



Encontre a unidade
pelo link:
<https://bit.ly/3nKV2WB>

06. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Guia aborda as Doenças Crônicas Não Transmissíveis mais prevalentes entre os imigrantes venezuelanos, com o intuito de conscientizar os leitores sobre a importância do autocuidado e de buscar ajuda na Rede de Atenção Básica disponibilizada pelo SUS. Demonstrando a importância da detecção precoce das doenças crônicas não transmissíveis, por meio de exames de rotina e consultas regulares com os profissionais de saúde.

Acredita-se que, ao identificar essas doenças em estágios iniciais, é possível adotar medidas de tratamento e controle mais eficazes, minimizando assim o impacto dessas doenças na saúde dos indivíduos.

Sabe-se que as doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, além de câncer de mama e câncer do colo de útero, são responsáveis por uma grande carga de morbidade e mortalidade em todo o mundo.

No Brasil, essas doenças são consideradas um problema de saúde pública, sendo a principal causa de morte no país.

No contexto dos imigrantes venezuelanos que frequentemente chegam ao Brasil, é importante considerar suas condições de saúde e como podem ser afetadas pelas doenças crônicas não transmissíveis. A adaptação a uma nova realidade, o acesso limitado aos serviços de saúde e a exposição a novos determinantes sociais, econômicos e ambientais podem contribuir para o surgimento ou agravamento dessas doenças.

Portanto, é fundamental que os imigrantes venezuelanos estejam cientes da importância de adotar medidas de autocuidado e buscar atendimento na rede de atenção básica do SUS. Isso inclui a realização de consultas periódicas, a adesão ao tratamento prescrito e a adoção de hábitos saudáveis.

O Guia também enfatiza que enfermeiras e outros profissionais de saúde desempenham um papel fundamental nesse processo, uma vez que são responsáveis por realizar ações educativas, fornecer informações sobre saúde e prestar cuidados de enfermagem adequados.

Ao trabalhar em conjunto com a comunidade e os imigrantes venezuelanos, é possível estabelecer um ambiente favorável ao autocuidado e à adoção de hábitos saudáveis. Por fim, é essencial que cada leitor se sinta empoderado para cuidar da própria saúde e para buscar ajuda quando necessário.

A conscientização sobre as doenças crônicas não transmissíveis e a adoção de medidas preventivas podem contribuir para a promoção da saúde e o bem-estar de todos os indivíduos, sejam eles brasileiros ou imigrantes venezuelanos.

As autoras.

REFERÊNCIAS

- ABAYA, M. et al. Forcible Displacement, Migration, and Violence Against Children and Families in Latin America. **Pediatr Clin North Am.**, v. 68, n. 2, p. 371-387, 2021.
- ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade.** 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.
- ADM. American Diabetes Association. 5. **Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2019.** Diabetes Care. v. 42, Suppl 1. p. 46-60, jan, 2019.
- AGYEMANG, C.; BORN, B. J. V. D. Non-communicable diseases in migrants: an expert review. **Journal of Travel Medicine**, v. 26, n. 2, p. 1-9, 2019.
- ALMEIDA-PITITTO, B. et al. Metas no tratamento do diabetes. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p. 1-23. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BANCA, R. O. L. et al. Técnicas de aplicação de insulina. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p.1-17. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BARROSO. W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. **Arq Bras Cardiol.** v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.
- BRASIL. **Constituição Federal. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Publicada no Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 out. 1988.
- BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. OMS - **Benefícios da amamentação superam riscos de infecção por COVID-19.** FIOCRUZ/Ministério da Saúde/Instituto Tecnologia em Imunobiológicos Bio-Manguinhos. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física ajuda a prevenir câncer de mama.** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Controle dos cânceres do colo do útero e da mama.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis.** Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. **Manual do pé diabético.** 1ªed. p. 9-62. Brasília-DF, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Outubro Rosa: Qual é o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus.** Cadernos de Atenção Básica, n. 16, p. 6-56. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência. **Síntese de evidências para políticas de saúde: Prevenção e controle da hipertensão arterial em sistemas locais de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; EVIPNet, Brasil, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - câncer de mama. Linhas de cuidado.** Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF: 2021.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - Hipertensão arterial sistêmica (no adulto)**. Linhas de Cuidado. Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Tabagismo e câncer de mama: existe relação?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vacina HPV quadrivalente é ampliada para homens de até 45 anos com imunossupressão**. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- CAMBIeses B.; OYATE M. Acceso a salud en inmigrantes: identificando brechas para la protección social en salud. **Rev. Saude Publica**, v. 54, n.20,p.1-13, 2020.
- CAMPOS, I. C. M. et al. Análise do processo imigratório de venezuelanos para o Brasil. **Saberes Interdisciplinares**, v. 12, n. 24, p. 20-37, 2019.
- CAVALCANTE NETO, A.S.; OLIVEIRA, M.A.C. Saúde dos Imigrantes Venezuelanos: revisão de escopo. **Rev. Ciência e Cuidado em Saúde**, v. 20, p.1-10, 2021.
- CAVALCANTI NETO, N. et al. Tecnologias do cuidado em saúde empregadas na atenção primária. 19 f. (Bacharelado em Enfermagem). **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco**, Pesqueira, p.1-19, 2023.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Cancer. Alcohol and Cancer**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Diabetes and Symptoms**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Living com diabetes**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Health Benefits of Physical Activity for Adults**. Centers for Disease Control and Prevention, 2020.
- FAGUNDES, A.J ; et al. Letramento em saúde e a prática do profissional da enfermagem nos cuidados aos idosos. **Revista Nursing**, v. 26, n. 305, p. 9986-9992, 2023.
- FEITOSA, A.D.M. ; BARROSO, W.K.S. ; MION JUNIOR, D. ; NOBRE, F. ; MOTA-GOMES, M.A. ; JARDIM, P.C.B. et al. Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório-2023. **Arq Bras Cardiologia**, v.121, n.4, p.1-48, 2024.
- FERREIRA, D.S ; RAMOS, F.R.S ; TEIXEIRA, E. Nurses' educational practices in Family Health Strategy. **Rev Bras Enferm**. v.74, n. 2, p.1-8, 2021.
- FERREIRA, M.C.M. et al. Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 6, p. 2291-2302, jun. 2022.
- HARTWEG, D.L.; METCALFE, S.A.; Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. **Nurs Sci Q.**, v. 35, n. 1, p. 70-76, jan. 2022.
- HARBECK, N. et al. Breast cancer. **Nat Rev Dis Prim.**, v. 5, n.1, p.66, 2019.
- IARC. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization (WHO). **GLOBOCAN: Cancer Today** [Internet]. 2020.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **A mulher e o câncer de mama no Brasil**. INCA / Ministério da Saúde / FIOCRUZ. 3ªed. revista e atualizada. Rio de Janeiro. 2018.

REFERÊNCIAS

- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Amamentar é uma das formas de se proteger contra o câncer.** INCA/SUS/Ministério da Saúde, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Cartilha câncer de mama: vamos falar sobre isso?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde. 7ª ed. n. 643, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Detecção precoce do câncer.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2021
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde, set. 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Folder colo- período eleitoral 2022. Câncer do colo do útero: Vamos falar sobre isso?** INCA / Ministério da Saúde. n. 435, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **A mulher e o câncer do colo do útero.** INCA / MS / FIOCRUZ, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Prevenção do câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- JOAQUIM, J.S; BARBOSA, S.S; PERIN, J.B; DANTAS, B.G; MEDEIROS, Y.M; NITSCHKE, R.G; ALVAREZ, A.M. Aplicabilidade da Teoria de Orem para coprodução do cuidado em enfermagem. **Research, Society and Development**, v.12, n.3, p. 1-9, 2023.
- LEXIUS, O.** Doenças Crônicas Não Transmissíveis: guia de prevenção e autocuidado na língua crioula para imigrantes haitianos [dissertação]. Manaus: Universidade do Estado do Amazonas; 2023.
- LIMA, C.M.B.; LANDIM, C.N.A. Dificuldades encontradas na adesão do rastreamento do câncer de colo uterino pelo enfermeiro na Atenção Primária e suas ações assistenciais. **Revista de Casos e Consultoria, [S. I.]**, v. 15, n. 1, p. e32700, 2024.
- LIMA, L.O.; PALMEIRA, C.S. Mortalidade por. Diabetes Mellitus no estado da Bahia no período de 2012 a 2021. **Rev Enferm Contemp.**, v.13, p.e5455, 2024.
- LIRA, R. A. V; LAGO, M.B.M; LIRA, F. I.A. V. Feminização das migrações: a dignidade da mulher venezuelana, migrante e refugiada, e o papel das políticas públicas. Cadernos do CEAS: **Revista Crítica de Humanidades**, Salvador, n. 247, p. 322-340, 2019.
- LYRA, R.; ALBUQUERQUE, L.; CAVALCANTI, S.; TAMBASCIA, M. Tratamento farmacológico da hiperglicemia no DM2. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- MACHADO T.D, SANTANA RF, HERCULES ABS. Central de telecuidado: perspectiva de intervenção de enfermagem. **Cogitare enfermagem**, v. 25, p.1-10, 2020.

REFERÊNCIAS

- MALTA, D. C. *et al.* Carga das Doenças Crônicas Não Transmissíveis nos Países de Língua portuguesa. **Ciênc saúde coletiva [Internet]**. v. 28, n.5, p. 1549–62, 2023.
- MALTA, D.C. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. *Rev Saude Publica*. 2017;51 Supl 1:4s.
- MARQUETE, V.F. *et al.* Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em pessoas surdas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210205, 2022.
- MARTINS, N.F.F ; SILVEIRA, R.S.D ; ABREU, D.P.G. Undergraduate health: relationship between health literacy and care from the SUS perspective. **Saúde e Pesquisa**, v.15, n.4, p.1-21, 2022.
- MUZY, J. *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cad Saúde Pública**, v. 37, n. 5, p. e00076120, 2021.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. **Draft for consultation**, 2022.
- OLIVEIRA CN; SOARES DA; AMORIM WWCC; LOUZADO JA; CORTESML; MISTRO S; OLIVEIRA MGGO. Práticas de cuidado para doenças não transmissíveis na Estratégia Saúde da Família. **Av Enferm**. v. 39, n.2, p. 255-263, 2021.
- OLIVEIRA, E. F. P. *et al.* Prevalência de hipertensão arterial e fatores associados em adultos e idosos residentes em Teresina, Piauí: uma análise hierarquizada. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 45, p. 3700, 2023.
- OMS. Organização Mundial da Saúde (OMS). **Monitor de progresso de doenças não transmissíveis 2020**. Genebra: OMS, 2020
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **HPV e Câncer do colo do útero**. OPS/OMS, 2020.
- OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folheto informativo 2: Vacina contra o papilomavírus humano (HPV)**. OPS/ OMS, 2019.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Estratégia de Cooperação do País 2022 – 2027 - Brasil**. Versão revisada. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.
- PICCOLI, C *et al.* Perfil epidemiológico e clínico de pacientes acompanhados em um programa modelo de atenção às condições crônicas. **Ciênc Cuid Saúde**., v.19:e5032, 2020.
- PUEYO-GARRIGUES, M. *et al.* Health education: A Rogerian concept analysis. *Int. J. Nurs. Stud.*, v. 94, p. 131-138, 2019.
- SALBEGO, C, NIETSCHKE, E.A, TEIXEIRA, E, GIRARDON-PERLINI, N.M.O, WILD, C.F, ILHA, S. Care-educational technologies: an emerging concept of the praxis of nurses in a hospital context. **Rev Bras Enferm**, v.71,n.6, p.1-9, 2018.
- SANTOS, A.S, VIANA, M.C.A, CHAVES, E.M.C, BEZERRA, A.M, JUNIOR, J.G, TAMBORIL, A.C.R. Tecnologia Educacional Baseada em Nola Pender :Promoção da Saúde do Adolescente.**Rev Enfermagem UFPE On Line**. Recife, v. 12, n. 2, p.1-7, 2018.
- SARAH, A.T.; FAWWAZ, M.; TAMARA, A.Y. 'The war has divided us more than ever': Syrian refugee family networks and social capital for mobility through protracted displacement in Jordan. **Journal of Ethnic and Migration Studies**, v. 48, n. 18, p. 4365-4382, 2022

REFERÊNCIAS

- SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.95, n.1, p.1-51, 2024.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Autocuidado E Diabetes em tempos da Pandemia**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Consulta de enfermagem no acompanhamento de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 na atenção primária à saúde**. Gestão 2020-2021. p. 1-73, 2021.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Cuidados com os pés**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**. 2ªed. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **O poder da alimentação saudável**. Gestão 2022-2023. Diabetes magazine. 1ªed, p. 3-58, 2022.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tipos de diabetes**. 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/tipos-de-diabetes/>
- SBM. Sociedade Brasileira de Mastologia. **Cartilha O que você precisa saber sobre o câncer de mama**. p. 1-20, 2018.
- SILVA J.D.D.E. *et al.* Breast cancer mortality in young women in Brazil. **Front Oncol**, v.10, p.569933, 2021.
- SILVA, G.R.P. *et al.* Tendência da taxa de mortalidade por câncer de mama em mulheres com 20 anos ou mais no Brasil, 2005-2019. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 29, n. 3, e01712023, 2024.
- SILVA, L.S. *et al.* Diabetes mellitus tipo 2: conhecimento, hábitos e conduta dos moradores da zona rural frente a doença. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 11, nº 8, p. e44011831283, 2022.
- SILVA, R.M.P.R.; SILVA, V.R.N.; PAZ, F.A.N. Ações de enfermagem junto aos portadores de diabetes mellitus residentes da zona rural. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 10, nº 6, p. e39110615960, 2021.
- SIMÕES, T. C. *et al.* Prevalências de doenças crônicas e acesso aos serviços de saúde no Brasil: evidências de três inquéritos domiciliares. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, n. 09, set. 2021
- SOUZA, S. R.; NUNES, N. A. Análise da tecnologia social no Brasil: uma pesquisa bibliométrica / Analysis of social technology in Brazil: a bibliometric survey. **Revista Brasileira de Desenvolvimento** [S. l.], v. 8, n. 2, p. 14700-14734, 2022.
- TEIXEIRA, E.; NASCIMENTO, M.H.M. **Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas**. In: TEIXEIRA, E. Desenvolvimento de tecnologias cuidativo – educacionais. Porto Alegre: Editora Moriá, 2020.
- TINOCO, J. M. V. P. *et al.* Effectiveness of health education in the self-care and adherence of patients with heart failure: a meta-analysis. **Rev Lat Am Enfermagem**, v. 19, n. 29, 2021.
- WHO. World Health Organization. **Diabetes**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- WHO. World Health Organization. Health of Migrants – **Global evidence review on health and migration: continuum of care for noncommunicable disease management during the migration cycle**. Geneva: World Health Organization; 2022.
- WHO. World Health Organization. **World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]**. World Health Organization; 2023. 119 p.
- ZANCHETTA, M.S ; SANTOS, W.S ; MORAES, K.L ; PAULA, C.M ; OLIVEIRA, L.M ; LINHARES, F.M.P *et al.* Incorporação do letramento em saúde comunitária ao Sistema Único de Saúde : possibilidades, controvérsias e desafios. **J. Nurs. Health**, v.10, n.3, p.1-16, 2020.



Wilson Miranda Lima
Governo do Estado do Amazonas

Secretaria de
**Desenvolvimento
Econômico, Ciência,
Tecnologia e Inovação**

Serafim Fernandes Corrêa
Secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico,
Ciência, Tecnologia e Inovação - SEDECTI



Marcia Perales Mendes Silva
Diretora-presidente da Fundação de Amparo
À Pesquisa do Estado do Amazonas

Esta obra foi financiada pelo Governo do Estado do Amazonas com recurso da
Fundação de Amparo À Pesquisa do Estado do Amazonas - FAPEAM